



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(9~11ヶ月食)

文責：竹中 千尋 (栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
昼食	軟飯 味噌汁(ほうれん草・なめこ) 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 味噌汁(ふのり・麩) チャプチェ 大根コーン和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・大根) さばのソテー キャベツと人参のサラダ 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・水菜) ポークチャップ ほうれん草のサラダ 果物	軟飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 鮭フライ湯通し 白菜お浸し 果物	味噌うどん 小松菜ツナ和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉ほうれん草あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(キャベツ) 豚肉人参玉ねぎ煮・果物	食パン・スープ(キャベツ) さば人参小松菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(ほうれん草) 豆腐玉ねぎ人参炒め煮・果物	トースト・スープ(白菜) 鮭玉ねぎさつま芋煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
昼食	軟飯 麦茶 ポークシチュー ブロッコリーごま和え 果物	軟飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ湯通し 胡瓜のおかか和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・えのき) ほっけのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	バターロール 南瓜のポターージュ 鶏肉のソテー 春雨サラダ 果物	軟飯 味噌汁(人参・玉ねぎ) 豚肉のごま揚げ湯通し 小松菜納豆和え 果物	五目うどん ほうれん草中華和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉玉ねぎブロッコリー煮・果物	雑炊(鶏肉・玉ねぎ) 人参炒め煮・果物	軟飯・スープ(人参) 豚肉キャベツ玉ねぎ煮・果物	軟飯・スープ(コーン) 鶏肉玉ねぎ南瓜煮	軟飯・スープ(小松菜) 豚肉人参玉ねぎ煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	<b>16</b> 敬老の日	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> お誕生会	<b>21</b>
昼食	お休み 	軟飯 味噌汁(ふのり・麩) チャプチェ 大根コーン和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・大根) さばのソテー キャベツと人参のサラダ 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・水菜) ポークチャップ ほうれん草のサラダ 果物	軟飯 すまし汁(舞茸・わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のお浸し 果物	味噌うどん 小松菜ツナ和え 果物
午後おやつ		軟飯・スープ(キャベツ) 豚肉人参玉ねぎ煮・果物	食パン・スープ(キャベツ) さば人参小松菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(ほうれん草) 豆腐玉ねぎ人参炒め煮・果物	トースト・スープ(白菜) 鮭玉ねぎさつま芋煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	<b>23</b> 振替休日(秋分の日)	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
昼食	お休み 	軟飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ湯通し 胡瓜のおかか和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・えのき) ほっけのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	バターロール 南瓜のポターージュ 鶏肉のソテー 春雨サラダ 果物	軟飯 麦茶 ポークシチュー ブロッコリーごま和え 果物	五目うどん ほうれん草中華和え 果物
午後おやつ		雑炊(鶏肉・玉ねぎ) 人参炒め煮・果物	軟飯・スープ(人参) 豚肉キャベツ玉ねぎ煮・果物	軟飯・スープ(コーン) 鶏肉玉ねぎ南瓜煮	軟飯・スープ(人参) 豚肉玉ねぎブロッコリー煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	<b>30</b>					
昼食	軟飯 味噌汁(ほうれん草・なめこ) 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物					
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉ほうれん草あんかけ煮・果物					

