



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
					1	2
昼食					軟飯 味噌汁 (豆腐・小松菜) 鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ 果物	五目うどん ブロッコリーツナ和え 果物
午後おやつ					軟飯・スープ (じゃが芋) 鶏肉人参コーン煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	4 振替休日 (文化の日)	5	6	7	8	9
昼食	お休み 	軟飯 味噌汁 (人参) チキンカツ湯通し キャベツのごま和え 果物	軟飯 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物	軟飯 味噌汁 (小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ 果物	軟飯 豆乳味噌汁 (白菜・わかめ) かれのいの変り揚げ湯通し きゅうりの中華和え 果物	味噌うどん 青のりポテト 果物
午後おやつ		軟飯・スープ (キャベツ) 鶏肉人参炒め煮・果物	軟飯・スープ (南瓜) ほっけ玉葱ほうれん草あんかけ煮・果物	ちゃんこうどん・小松菜ソテー 果物	雑炊 (かれのい・白菜) 人参炒め煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	11	12	13	14	15	16
昼食	軟飯 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉のごま揚げ湯通し キャベツのお浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉の香味焼き ほうれん草コーン和え 果物	軟飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) 炒め納豆 小松菜のり和え 果物	軟飯 けんちん汁 鮭の照り焼き さつまいもの含め煮 果物	軟飯 麦茶 ボークシチュー 大根ごまマヨネーズ 果物	五目うどん ブロッコリーツナ和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ (キャベツ) 豚肉玉ねぎさつまいも・果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) たらん人参ほうれん草煮・果物	軟飯・スープ (小松菜) 豚挽肉キャベツ玉ねぎあんかけ煮・果物	トースト・スープ (さつまいも) 鮭大根人参煮・果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) 豚肉じゃが芋人参煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
昼食	軟飯 味噌汁 (チンゲン菜・なめこ) 豚肉みそ焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 味噌汁 (人参) チキンカツ湯通し キャベツのごま和え 果物	軟飯 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物	軟飯 味噌汁 (小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ 果物	軟飯 豆乳味噌汁 (白菜・わかめ) かれのいの変り揚げ湯通し きゅうりの中華和え 果物	お休み 
午後おやつ	軟飯・スープ (人参) 豚肉チンゲン菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ (キャベツ) 鶏肉人参炒め煮・果物	軟飯・スープ (南瓜) ほっけ玉葱ほうれん草あんかけ煮・果物	ちゃんこうどん・小松菜ソテー 果物	雑炊 (かれのい・白菜) 人参炒め煮・果物	
	25	26	27	28 お誕生会	29	30
昼食	軟飯 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉のごま揚げ湯通し キャベツのお浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉の香味焼き ほうれん草コーン和え 果物	軟飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) 炒め納豆 小松菜のり和え 果物	軟飯 野菜と挽肉炒め 麦茶 さつまいもの含め煮 果物	軟飯 けんちん汁 鮭の照り焼き 大根ごまマヨネーズ 果物	味噌うどん 青のりポテト 果物
午後おやつ	軟飯・スープ (キャベツ) 豚肉玉ねぎさつまいも・果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) たらん人参ほうれん草煮・果物	軟飯・スープ (小松菜) 豚挽肉キャベツ玉ねぎあんかけ煮・果物	トースト・スープ (さつまいも) 豚挽肉玉ねぎ人参煮・果物	軟飯・スープ (豆腐) 鮭大根人参煮・果物	バターロール・豆乳・果物