



カミカミ

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 元旦	2	3	4
昼食			お休み 	お休み 	お休み 	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物
午後おやつ						バターロール・豆乳・果物
	6	7	8	9	10	11
昼食	軟飯 麦茶 ツナシチュー 大根わかめ和え 果物	バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	軟飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の味噌煮 果物	軟飯 味噌汁(玉ねぎ・ふのり) つま煮 白菜ごま和え 果物	軟飯 味噌汁(もやし・わかめ) マーボー豆腐 ほうれん草お浸し 果物	醤油うどん さつま芋の含め煮 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(玉ねぎ) ツナ大根人参煮・果物	七草風粥・人参炒め煮 果物	軟飯・スープ(ほうれん草) 鮭じゃが芋あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(白菜) 鶏肉玉ねぎ人参煮・果物	トースト・スープ(ほうれん草) 豚挽肉玉ねぎ人参あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	13 成人の日	14	15 始業式	16	17	18
昼食	お休み 	軟飯 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) かれいフライ湯通し 小松菜のナムル 果物	軟飯 麦茶 ハヤシシチュー ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・コーン) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物
午後おやつ		軟飯・スープ(キャベツ) 豚肉大根人参・果物	軟飯・スープ(玉ねぎ) かれい小松菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(ブロッコリー) 豚肉玉ねぎ人参煮・果物	軟飯・スープ(ほうれん草) さば白菜煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	20	21	22	23	24 おもちつき	25
昼食	軟飯 麦茶 ツナシチュー 大根わかめ和え 果物	バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	軟飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の味噌煮 果物	軟飯 味噌汁(玉ねぎ・ふのり) 大豆と鶏肉の煮物 白菜ごま和え 果物	雑煮 みかん ※おにぎりのご用意を お願いします	醤油うどん さつま芋の含め煮 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(玉ねぎ) ツナ大根人参煮・果物	鶏雑炊・人参炒め煮 果物	軟飯・スープ(ほうれん草) 鮭じゃが芋あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(白菜) 鶏肉玉ねぎ人参煮・果物	トースト・スープ(人参) 鶏肉大根煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	27	28	29	30 お誕生会	31	
昼食	軟飯 味噌汁(小松菜) 豚肉のごま揚げ湯通し 大根ツナサラダ 果物	軟飯 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) かれいフライ湯通し 小松菜のナムル 果物	軟飯 味噌汁(人参・しめじ) 豚肉の甘辛煮 ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・コーン) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	
午後おやつ	雑炊(ツナ・小松菜) 大根炒め煮・果物	軟飯・スープ(キャベツ) 豚肉大根人参・果物	軟飯・スープ(玉ねぎ) かれい小松菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ(ブロッコリー) 豚肉玉ねぎ人参煮・果物	軟飯・スープ(ほうれん草) さば白菜煮・果物	