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	2	3	4	5	6
昼食	軟飯 味噌汁（チンゲン菜・えのき） すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 果物	軟飯 味噌汁（大根・麩） 鶏肉のから揚げ湯通し 小松菜えのき和え 果物	軟飯 豆乳味噌汁（キャベツ・しめじ） 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・舞茸） カレイの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 果物	軟飯 麦茶 ポークシチュー 三色和え 果物	入園式
午後おやつ	軟飯・スープ（キャベツ） 豚肉チンゲン菜玉ねぎ煮・果物	軟飯・スープ（小松菜） 鶏肉大根あんかけ煮・果物	軟飯・スープ（ほうれん草） 鶏肉キャベツしめじあんかけ煮・果物	軟飯・スープ（人参） 豚挽肉小松菜炒め煮・果物	軟飯・スープ（小松菜） 豚肉玉ねぎ人参炒め煮・果物	
	8	9	10	11	12	13
昼食	軟飯 味噌汁（チンゲン菜・わかめ） 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のカレー焼き さつま芋グラッセ風 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・麩） 納豆かき揚げ湯通し ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 味噌汁（芋・ふのり） 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	軟飯 味噌汁（人参） 鮭フライ湯通し ほうれん草の中華和え 果物	味噌うどん（油揚げ抜き） 青のりポテト 果物
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	雑炊(鶏挽肉・さつま芋・玉葱) 小松菜炒め煮・果物	トースト・スープ（ブロッコリー） 豚肉小松菜玉ねぎあんかけ煮・果物	軟飯・スープ（人参） 豚挽肉玉ねぎじゃが煮・果物	軟飯・スープ（ほうれん草） 鮭人参あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	15	16	17	18	19	20
昼食	軟飯 味噌汁（チンゲン菜・えのき） すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 果物	軟飯 味噌汁（大根・麩） 鶏肉のから揚げ湯通し 小松菜えのき和え 果物	軟飯 豆乳味噌汁（キャベツ・しめじ） 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・舞茸） カレイの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 果物	軟飯 麦茶 ポークシチュー 三色和え 果物	醤油うどん 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） 豚肉チンゲン菜玉ねぎ煮・果物	軟飯・スープ（小松菜） 鶏肉大根あんかけ煮・果物	軟飯・スープ（ほうれん草） 鶏肉キャベツしめじあんかけ煮・果物	軟飯・スープ（人参） 豚挽肉小松菜炒め煮・果物	軟飯・スープ（小松菜） 豚肉玉ねぎ人参炒め煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	22	23	24	25	26	27
昼食	軟飯 味噌汁（チンゲン菜・わかめ） 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のカレー焼き さつま芋グラッセ風 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・麩） 納豆かき揚げ湯通し ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 味噌汁（芋・ふのり） 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	軟飯 味噌汁（人参） 鮭フライ湯通し ほうれん草の中華和え 果物	味噌うどん（油揚げ抜き） 青のりポテト 果物
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	雑炊(鶏挽肉・さつま芋・玉葱) 小松菜炒め煮・果物	トースト・スープ（ブロッコリー） 豚肉小松菜玉ねぎあんかけ煮・果物	軟飯・スープ（人参） 豚挽肉玉ねぎじゃが煮・果物	軟飯・スープ（ほうれん草） 鮭人参あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	29	30 お誕生会				
昼食	お休み	軟飯 ポークシチュー 麦茶 大根とコーンのサラダ 果物				
午後おやつ		軟飯・スープ（大根） 豚肉コーンあんかけ煮・果物				