



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
昼食						かしわうどん かぼちゃのグラッセ風 果物
午後おやつ						バターロール・豆乳・果物
	3	4	5	6	7	8
昼食	軟飯 麦茶 ツナシチュー アスパラ・トマト 果物	軟飯 味噌汁（大根・ふのり） さばみそ焼き チンゲン菜コーンと和え 果物	軟飯 味噌汁（わかめ・麩） 肉じゃが ほうれん草のお浸し（油揚げ抜き） 果物	軟飯 味噌汁（ふき）（油揚げ抜き） 鮭ざんぎ湯通し キャベツわかめサラダ 果物	軟飯 豆乳味噌汁（芋・玉ねぎ） 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	醤油うどん ブロッコリーのツナ和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（人参） ツナ玉ねぎトマトあんかけ煮・果物	食パン・スープ（コーン） サバ大根チンゲン菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ（玉ねぎ） 豚肉ほうれん草じゃが芋煮・果物	軟飯・スープ（わかめ） 鮭キャベツあんかけ煮・果物	トースト・スープ（人参） 豚肉じゃが芋玉ねぎ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	10	11	12	13	14	15
昼食	軟飯 味噌汁（人参・水菜） ヒレカツ湯通し 大根のり和え 果物	軟飯 味噌汁（豆腐・ほうれん草） かれの磯辺焼き かぼちゃのそぼろ煮 果物	軟飯 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	バターロール コーンシチュー 鶏肉のソテー ブロッコリーの生姜和え 果物	ごはん 味噌汁（切干大根・舞茸） 和風ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物	トマトスープスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（大根） 豚肉人参煮・果物	軟飯・スープ（南瓜） 豆腐ほうれん草あんかけ煮・果物	ちゃんこうどん チンゲン菜ソテー・果物	雑炊（しらす・玉ねぎ・人参） じゃが芋含め煮・果物	軟飯・スープ（玉ねぎ） 豆腐ほうれん草あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	17	18	19	20	21	22
昼食	軟飯 麦茶 ツナシチュー アスパラ・トマト 果物	軟飯 味噌汁（大根・ふのり） さばみそ焼き チンゲン菜コーンと和え 果物	軟飯 味噌汁（わかめ・麩） 肉じゃが ほうれん草のお浸し（油揚げ抜き） 果物	軟飯 味噌汁（ふき）（油揚げ抜き） 鮭ざんぎ湯通し キャベツわかめサラダ 果物	軟飯 豆乳味噌汁（芋・玉ねぎ） 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	醤油うどん ブロッコリーのツナ和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（人参） ツナ玉ねぎトマトあんかけ煮・果物	食パン・スープ（コーン） サバ大根チンゲン菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ（玉ねぎ） 豚肉ほうれん草じゃが芋煮・果物	軟飯・スープ（わかめ） 鮭キャベツあんかけ煮・果物	トースト・スープ（人参） 豚肉じゃが芋玉ねぎ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	24	25	26	27	28	29
昼食	軟飯 味噌汁（人参・水菜） ヒレカツ湯通し 大根のり和え 果物	軟飯 味噌汁（豆腐・ほうれん草） かれの磯辺焼き かぼちゃのそぼろ煮 果物	軟飯 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	トースト スープ（コーン・玉ねぎ） 鶏肉のソテー ブロッコリーの生姜和え 果物	ごはん 味噌汁（切干大根・舞茸） 和風ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え 果物	トマトスープスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（大根） 豚肉人参煮・果物	軟飯・スープ（南瓜） 豆腐ほうれん草あんかけ煮・果物	ちゃんこうどん チンゲン菜ソテー・果物	チャーシューめん スープ（人参）・果物	軟飯・スープ（玉ねぎ） 豆腐ほうれん草あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物

