

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
昼食		軟飯 オニオンコンスープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツこまつナ和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) タラの味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	軟飯 麦茶 さつまいのシチュー 白菜コーンと和え 果物	軟飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのにりのり 果物	運動会
午後おやつ		軟飯・スープ(キャベツ) 鶏肉玉ねぎコーン煮・果物	トースト・スープ(人参) たら玉ねぎ小松菜煮・果物	軟飯・スープ(白菜) 豚肉玉ねぎ人参炒め煮・果物	雑炊(鮭・玉ねぎ) 人参炒め煮・果物	
	7	8	9	10	11	12
昼食	軟飯 味噌汁(南瓜) 野菜炒め 胡瓜の醤油和え 果物	軟飯 味噌汁(大根・麩) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・心のり) ほっけの竜田焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物	バターロール 白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 味噌汁(ほうれん草) さば竜田焼き 大根わかめ和え 果物	醤油うどん 南瓜の含め煮 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(玉ねぎ) 豚肉人参ピーマン炒め煮・果物	トースト・スープ(人参) 鶏肉玉ねぎキャベツ煮・果物	軟飯・スープ(ブロッコリー) ほっけ小松菜煮・果物	味噌雑炊(人参・小松菜・しらす) 白菜含め煮・果物	軟飯・スープ(大根) さばほうれん草あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
昼食	お休み 	軟飯 オニオンコンスープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツこまつナ和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) タラの味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	軟飯 麦茶 さつまいのシチュー 白菜コーンと和え 果物	軟飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのにりのり 果物	トマトツナスパゲティ 麦茶 小松菜しめじ炒め 果物
午後おやつ		軟飯・スープ(キャベツ) 鶏肉玉ねぎコーン煮・果物	トースト・スープ(人参) たら玉ねぎ小松菜煮・果物	軟飯・スープ(白菜) 豚肉玉ねぎ人参炒め煮・果物	雑炊(鮭・玉ねぎ) 人参炒め煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	21	22	23	24	25	26
昼食	軟飯 味噌汁(南瓜) 野菜炒め 胡瓜の醤油和え 果物	軟飯 味噌汁(大根・麩) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・心のり) ほっけの竜田焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物	バターロール 白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 味噌汁(ほうれん草) さば竜田焼き 大根わかめ和え 果物	醤油うどん 南瓜の含め煮 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(玉ねぎ) 豚肉人参ピーマン炒め煮・果物	トースト・スープ(人参) 鶏肉玉ねぎキャベツ煮・果物	軟飯・スープ(ブロッコリー) ほっけ小松菜煮・果物	味噌雑炊(人参・小松菜・しらす) 白菜含め煮・果物	軟飯・スープ(大根) さばほうれん草あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳 果物
	28	29	30	31 お誕生会		
昼食	軟飯 味噌汁(小松菜・舞茸) 豆腐のツナ焼き 白菜生姜和え 果物	軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) かわいいフライ湯通し 小松菜お浸し 果物	軟飯 味噌汁(さつまい・わかめ) すき焼き風煮 もやしのナムル 果物	バターロール 麦茶 チキンと南瓜のグラタン ブロッコリー・トマト 果物 		
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 小松菜白菜ツナ煮・果物	軟飯・スープ(小松菜) かわいい人参キャベツ煮・果物	軟飯・スープ(ほうれん草) 豚肉玉ねぎさつまい煮・果物	軟飯・スープ(玉ねぎ) 豚肉玉ねぎ南瓜炒め煮・果物		

