

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
	2	3	4	5	6	7
昼食	軟飯 味噌汁 (心のり・麩) チンジャオロース 甘酢白菜 果物	軟飯 味噌汁 (人参・切干大根) さば竜田揚げ湯通し ほうれん草中華和え 果物	軟飯 さつまい 豚肉の生姜焼き 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 納豆かき揚げ湯通し もやしのお浸し 果物	軟飯 豆乳味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ほっけのごま焼き 人参スティック煮 果物	味噌うどん (油揚げ抜き) キャベツしめじ炒め 果物
午後おやつ	軟飯・スープ (白菜) 豚肉玉ねぎ人参煮・果物	トースト・スープ (ほうれん草) さば人参あんかけ煮・果物	軟飯・スープ (小松菜) 豚肉玉ねぎさつまい煮・果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) 豚肉キャベツ人参炒め煮・果物	雑炊 (ほっけ・玉ねぎ) 人参煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	9	10	11	12	13	14
昼食	軟飯 味噌汁 (南瓜) ヒレカツ湯通し 大根のり和え 果物	バターロール ほうれん草ポタージュ 鶏肉ハンガリー風煮 キャベツと人参のサラダ 果物	軟飯 味噌汁 (豆腐・大根) たらものムニエル風 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	軟飯 スープ (芋・人参・コーン) 鮭の磯辺揚げ湯通し もやしの生姜和え 果物	軟飯 麦茶 根菜シチュー ほうれん草えのき和え 果物	発表会
午後おやつ	軟飯・スープ (大根) 豚肉南瓜煮・果物	雑炊 (ツナ・人参・コーン) ほうれん草ソテー・果物	軟飯・スープ (白菜) たら大根チンゲン菜煮・果物	焼きうどん・スープ (もやし) 果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) 豚肉大根人参煮・果物	
	16	17	18	19	20	21
昼食	軟飯 味噌汁 (心のり・麩) チンジャオロース 甘酢白菜 果物	軟飯 味噌汁 (人参・切干大根) さば竜田揚げ湯通し ほうれん草中華和え 果物	軟飯 さつまい 豚肉の生姜焼き 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 納豆かき揚げ湯通し もやしのお浸し 果物	軟飯 豆乳味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ほっけのごま焼き 人参スティック煮 果物	味噌うどん (油揚げ抜き) キャベツしめじ炒め 果物
午後おやつ	軟飯・スープ (白菜) 豚肉玉ねぎ人参煮・果物	トースト・スープ (ほうれん草) さば人参あんかけ煮・果物	軟飯・スープ (小松菜) 豚肉玉ねぎさつまい煮・果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) 豚肉キャベツ人参炒め煮・果物	雑炊 (ほっけ・玉ねぎ) 南瓜煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	23	24	25 お誕生会・終業式	26	27	28
昼食	軟飯 味噌汁 (南瓜) ヒレカツ湯通し 大根のり和え 果物	バターロール ほうれん草ポタージュ 鶏肉ハンガリー風煮 キャベツと人参のサラダ 果物	チキンライス スープ (芋・人参・コーン) お星さまハンバーグ ほうれん草ソテー 果物	軟飯 スープ (芋・人参・コーン) 鮭の磯辺揚げ湯通し もやしの生姜和え 果物	軟飯 麦茶 根菜シチュー ほうれん草えのき和え 果物	麦茶 ミートソーススパゲティ 小松菜しらす和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ (大根) 豚肉南瓜煮・果物	雑炊 (ツナ・人参・コーン) ほうれん草ソテー・果物	軟飯・スープ (人参) 鶏肉ほうれん草コーン煮・果物	焼きうどん・スープ (もやし) 果物	軟飯・スープ (玉ねぎ) 豚肉大根人参煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	29	30	31 大晦日			
昼食	お休み 	お休み 	お休み 			
午後おやつ						