



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						あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物
午後おやつ						バターロール・豆乳・果物
	3 節分 	4	5	6	7	8
昼食	軟飯 麦茶 豚肉野菜炒め ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 味噌汁（ほうれん草・ふのり） 鮭のムニエル風 人参甘煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草しめじ和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・麩） 炒め納豆 大根わかめ和え 果物	軟飯 豆乳味噌汁（キャベツ・人参） さばの照り焼き 小松菜ごま和え 果物	麦茶 トマトツナスパゲティ 大根のり和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（ブロッコリー） 豚挽肉玉ねぎしめじあんかけ・果物	軟飯・スープ（人参） 鮭ほうれん草玉ねぎ煮・果物	雑炊（豚挽肉・玉ねぎ・コーン） ほうれん草炒め煮・果物	軟飯・スープ（大根） 豚挽肉小松菜玉ねぎ炒め煮・果物	トースト・スープ（小松菜） 鶏挽肉キャベツ人参あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	10	11 建国記念日	12	13	14	15
昼食	軟飯 味噌汁（大根） 鶏肉のハンガリー煮込み キャベツしめじ和え 果物	お休み 	軟飯 麦茶 さつま芋のシチュー 白菜コーンと和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・もやし） 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 味噌汁（チンゲン菜・麩） ツナ入りオムレツ ブロッコリーごま和え 果物	あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（キャベツ） 鶏肉大根煮・果物		焼うどん・スープ（白菜） 果物	軟飯・スープ（人参） 豚肉小松菜もやし炒め・果物	軟飯・スープ（ブロッコリー） ツナ玉ねぎチンゲン菜炒め煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	17	18	19	20	21	22
昼食	軟飯 味噌汁（切干大根・しめじ） 豆腐のツナ揚げ湯通し ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 味噌汁（ほうれん草・ふのり） 鮭のムニエル風 人参甘煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草しめじ和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・麩） 炒め納豆 大根わかめ和え 果物	軟飯 豆乳味噌汁（キャベツ・人参） さばの照り焼き 小松菜ごま和え 果物	麦茶 トマトツナスパゲティ 大根のり和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（ブロッコリー） ツナ玉ねぎしめじあんかけ・果物	軟飯・スープ（人参） 鮭ほうれん草玉ねぎ煮・果物	雑炊（豚挽肉・玉ねぎ・コーン） ほうれん草炒め煮・果物	軟飯・スープ（大根） 豚挽肉小松菜玉ねぎ炒め煮・果物	トースト・スープ（小松菜） 鶏挽肉キャベツ人参あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	24 振替休日（天皇誕生日）	25	26	27 お誕生会	28	
昼食	お休み 	軟飯 味噌汁（芋・白菜） 鶏肉のから揚げ湯通し 大根えのき和え 果物	軟飯 麦茶 さつま芋のシチュー 白菜コーンと和え 果物	軟飯 スープ（人参・コーン） ポークチャップ 小松菜ともやしのサラダ ゼリー	軟飯 味噌汁（チンゲン菜・麩） ツナ入りオムレツ ブロッコリーごま和え 果物	
午後おやつ		軟飯・スープ（大根） 鶏肉白菜じゃが芋あんかけ煮・果物	焼うどん・スープ（白菜） 果物	軟飯・スープ（人参） 豚肉小松菜もやし炒め・果物	軟飯・スープ（ブロッコリー） ツナ玉ねぎチンゲン菜炒め煮・果物	