



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 味噌汁（切干大根・わかめ） すき焼き風煮 きゅうりの中華和え 果物		軟飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 鶏肉のから揚げ（湯通し） 小松菜コーン和え 果物		軟飯 味噌汁（ほうれん草） カレイのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物		軟飯 味噌汁（芋・キャベツ） ハンバーグ ブロッコリーツナ和え 果物		入園式 	
午後おやつ			軟飯・すまし汁（玉ねぎ） 豚肉白菜人参あんかけ煮・果物		軟飯・スープ（小松菜） 鶏肉さつま芋玉ねぎ炒め煮・果物		軟飯・味噌汁（人参） かれいほうれん草あんかけ煮・果物		トースト・スープ（ブロッコリー） 豚挽肉キャベツじゃが芋あんかけ煮・果物			
	7	始業式	8		9		10		11		12	
昼食	軟飯 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） 鶏肉のチーズ焼き 人参甘煮 果物		軟飯 麦茶 ポークシチュー キャベツとコーンのサラダ 果物		軟飯 味噌汁（小松菜・麴） さば照り焼き 大根スティック煮 果物		軟飯 味噌汁（大根・長ねぎ） 炒め納豆 ブロッコリーごま和え 果物		バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のソテー ほうれん草しめじ和え 果物		醤油うどん さつま芋のグラッセ風 果物	
午後おやつ	軟飯・スープ（人参） 鶏肉玉ねぎ炒め煮・果物		軟飯・スープ（キャベツ） 豚肉じゃが芋人参炒め煮・果物		トースト・スープ（人参） さば大根小松菜煮・果物		軟飯・すまし汁（ブロッコリー） 豚挽肉大根人参あんかけ煮・果物		雑炊（しらす・玉ねぎ・しめじ） 小松菜炒め煮・果物		バターロール・豆乳・果物	
	14		15		16		17		18		19	
昼食	軟飯 味噌汁（小松菜・人参） 豚肉の香味焼き キャベツ納豆和え 果物		軟飯 味噌汁（切干大根・わかめ） すき焼き風煮 きゅうりの中華和え 果物		軟飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 鶏肉のから揚げ（湯通し） 小松菜コーン和え 果物		軟飯 味噌汁（ほうれん草） カレイのみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物		軟飯 味噌汁（芋・キャベツ） ハンバーグ ブロッコリーツナ和え 果物		味噌うどん 白菜のり和え 果物	
午後おやつ	軟飯・スープ（キャベツ） 豚肉小松菜人参あんかけ煮・果物		軟飯・すまし汁（玉ねぎ） 豚肉白菜人参あんかけ煮・果物		軟飯・スープ（小松菜） 鶏肉さつま芋玉ねぎ炒め煮・果物		軟飯・味噌汁（人参） かれいほうれん草あんかけ煮・果物		トースト・スープ（ブロッコリー） 豚挽肉キャベツじゃが芋あんかけ煮・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（豆腐・玉ねぎ） 鶏肉のチーズ焼き 人参甘煮 果物		軟飯 麦茶 ポークシチュー キャベツとコーンのサラダ 果物		軟飯 味噌汁（小松菜・麴） さば照り焼き 大根炒め煮 果物		軟飯 味噌汁（大根・長ねぎ） 炒め納豆 ブロッコリーごま和え 果物		バターロール 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のソテー ほうれん草しめじ和え 果物		醤油うどん さつま芋のグラッセ風 果物	
午後おやつ	軟飯・スープ（人参） 鶏肉玉ねぎ炒め煮・果物		軟飯・スープ（キャベツ） 豚肉じゃが芋人参炒め煮・果物		トースト・スープ（人参） さば大根小松菜煮・果物		軟飯・すまし汁（ブロッコリー） 豚挽肉大根人参あんかけ煮・果物		雑炊（しらす・玉ねぎ・しめじ） 小松菜炒め煮・果物		バターロール・豆乳・果物	
	28		29	昭和の日	30	お誕生会						
昼食	軟飯 味噌汁（小松菜・人参） 豚肉の香味焼き キャベツ納豆和え 果物		お休み 		ジャムサンド スープ 鶏肉のソテー 大根ツナサラダ 果物							
午後おやつ	軟飯・スープ（キャベツ） 豚肉小松菜人参あんかけ煮・果物				軟飯・スープ（大根） ツナ人参玉ねぎ炒め煮・果物							