

もぐもぐ☆かみかみだより 10月

		もぐもぐ・かみかみ食	かみ食 おやつ
1	火	おかゆ (軟飯) さつまいもサラダ(さつまいも 人参 きゅうり 豆乳) 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 人参 玉ねぎ 小松菜 だし しょうゆ)	ミルク せんべい
2	水	おかゆ (軟飯) 人参ポタージュ(人参 玉ねぎ じゃがいも 豆乳 米粉) やわらか煮(キャベツ 人参 ブロッコリー しょうゆ だし)	ミルク スティックケーキ
3	木	おかゆ (軟飯) ふの煮物(ふ 人参 わかめ 鶏肉 玉ねぎ だし しょうゆ) パンキンサラダ(かぼちゃ 人参 きゅうり 豆乳)	ミルク せんべい
4	金	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(チンゲン菜 ふ 人参 じゃがいも 玉ねぎ だし しょうゆ 片栗粉) あんかけ煮(キャベツ 人参 きゅうり しらす 片栗粉)	ミルク せんべい
5	土	おかゆ (軟飯) 野菜スープ(鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ だし しょうゆ)	
7	月	おかゆ (軟飯) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 白菜 人参 ねぎ さつまいも だし しょうゆ 片栗粉) やわらか煮(人参 ブロッコリー だし しょうゆ)	ミルク せんべい
8	火	おかゆ (軟飯) あんかけハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉 人参 玉ねぎ ブロッコリー しょうゆ 片栗粉) ポテトスープ(じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし しょうゆ)	ミルク せんべい
9	水	おかゆ (軟飯) 磯煮(ふ じゃがいも 人参 わかめ 玉ねぎ だし しょうゆ) 納豆和え(納豆 小松菜 人参 だし しょうゆ)	ミルク スティックケーキ
10	木	おかゆ (軟飯) 肉じゃが(鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ だし しょうゆ) やわらか煮(ブロッコリー きゅうり 人参 豆乳)	ミルク せんべい
11	金	運動会	
12	土	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(かぼちゃ 人参 玉ねぎ とりひき肉 だし しょうゆ 片栗粉)	
15	火	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり 人参 しょうゆ 片栗粉) みそ汁(チンゲン菜 人参 さつまいも 玉ねぎ だし みそ)	ミルク せんべい
16	水	おかゆ (軟飯) 磯煮(ふ 人参 わかめ じゃがいも 鶏肉 だし しょうゆ) あんかけ煮(人参 ブロッコリー しらす 片栗粉)	ミルク せんべい
17	木	おかゆ (軟飯) クリーム煮(キャベツ 人参 玉ねぎ 豆乳 米粉) みそ汁(じゃがいも 人参 豆腐 だし みそ)	ミルク せんべい
18	金	おかゆ (軟飯) やわらか煮(ブロッコリー 人参 きゅうり だし しょうゆ) マーボー豆腐(とりひき肉 豆腐 人参 ピーマン ねぎ みそ 片栗粉)	ミルク せんべい
19	土	おかゆ (軟飯) 野菜スープ(玉ねぎ 人参 かぼちゃ とりひき肉 だし しょうゆ)	
21	月	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり 人参 しょうゆ 片栗粉) みそ汁(大根 人参 ねぎ 豆腐 だし みそ)	ミルク せんべい
22	火	おかゆ (軟飯) 白菜のクリーム煮(白菜 人参 玉ねぎ とりひき肉 パン粉 豆乳 米粉) ポテトサラダ(じゃがいも 人参 きゅうり 豆乳)	ミルク せんべい
23	水	おかゆ (軟飯) ハンバーグ(とりひき肉 パン粉 人参 玉ねぎ しょうゆ 片栗粉) トマトスープ(トマト キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー だし しょうゆ)	ミルク スティックケーキ
24	木	おかゆ (軟飯) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 わかめ キャベツ 玉ねぎ だし しょうゆ 片栗粉) レバーみそ(鶏レバー ねぎ みそ 片栗粉)	ミルク せんべい
25	金	おかゆ (軟飯) ふの煮物(ふ 人参 いんげん じゃがいも 玉ねぎ だし しょうゆ) あんかけ煮(キャベツ 人参 きゅうり しらす 片栗粉)	ミルク せんべい
26	土	おかゆ (軟飯) みそ汁(大根 人参 ねぎ ふ かぼちゃ だし みそ)	
28	月	おかゆ (軟飯) 豆乳スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ とりひき肉 みそ だし 豆乳) かぼちゃの煮物(かぼちゃ だし しょうゆ)	ミルク せんべい
29	火	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり 人参 しょうゆ 片栗粉) みそ汁(大根 人参 ねぎ ふ だし みそ)	ミルク せんべい
30	水	おかゆ (軟飯) 大根のそぼろ煮(大根 人参 とりひき肉 いんげん だし しょうゆ 片栗粉) やわらか煮(キャベツ 人参 ブロッコリー 豆乳)	ミルク スティックケーキ
31	木	おかゆ (軟飯) かぼちゃサラダ(かぼちゃ ブロッコリー 豆乳) 野菜スープ(大根 人参 玉ねぎ とりひき肉 だし しょうゆ)	ミルク せんべい

