

もぐもぐ☆かみかみだより 11月

		もぐもぐ・かみかみ食	かみ食 おやつ
1	金	おかゆ(軟飯) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 白菜 にんじん ねぎ ふ だし しょうゆ 片栗粉) さつま芋サラダ(さつま芋 にんじん 玉ねぎ 豆乳)	ミルク せんべい
2	土	おかゆ(軟飯) 野菜スープ(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ だし しょうゆ)	
5	火	魚のあんかけ煮(白身魚 キャベツ きゅうり にんじん だし しょうゆ 片栗粉) みそ汁(小松菜 にんじん さつま芋 ふ だし みそ)	ミルク せんべい
6	水	豆腐ハンバーグ(鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 ブロッコリー にんじん しょうゆ 片栗粉) みそ汁(じゃが芋 にんじん たまねぎ キャベツ いんげん だし みそ)	ミルク スティックケーキ
7	木	そぼろ肉じゃが(鶏ひき肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ だし しょうゆ) しらす煮(キャベツ にんじん きゅうり しらす 片栗粉)	ミルク せんべい
8	金	ふの煮物(ふ 豆腐 にんじん わかめ じゃが芋 だし しょうゆ) やわらか煮(ブロッコリー キャベツ にんじん だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
9	土	おかゆ(軟飯) あんかけ煮(鶏肉 白菜 にんじん ねぎ かぼちゃ だし しょうゆ 片栗粉)	
11	月	おかゆ(軟飯) 五目汁(豆腐 ほうれん草 にんじん ねぎ ふ だし みそ) さつま芋サラダ(さつま芋 人参 ブロッコリー 豆乳)	ミルク せんべい
12	火	おかゆ(軟飯) 鶏野菜スープ(鶏肉 にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ だし しょうゆ) やわらか煮(キャベツ にんじん きゅうり だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
13	水	おかゆ(軟飯) トマトスープ(鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ だし しょうゆ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ にんじん ブロッコリー 豆乳)	ミルク スティックケーキ
14	木	おかゆ(軟飯) 魚のくず煮(白身魚 きゅうり にんじん だし しょうゆ 片栗粉) みそ汁(大根 にんじん 玉ねぎ ふ じゃが芋 だし しょうゆ)	ミルク せんべい
15	金	おかゆ(軟飯) 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ いんげん だし しょうゆ) やわらか煮(キャベツ きゅうり にんじん だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
16	土	おかゆ(軟飯) あんかけ煮(鶏肉 にんじん 白菜 わかめ ふ だし しょうゆ 片栗粉)	
18	月	おかゆ(軟飯) マーボー豆腐(豆腐 鶏ひき肉 ねぎ にんじん ピーマン だし みそ 片栗粉) しらす煮(しらす きゅうり にんじん ブロッコリー)	ミルク せんべい
19	火	おかゆ(軟飯) 磯煮(わかめ ふ にんじん 玉ねぎ さつま芋 だし しょうゆ) 豆腐の青菜あんかけ(豆腐 小松菜 にんじん だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
20	水	おかゆ(軟飯) トマト野菜スープ(鶏ひき肉 パン粉 トマト にんじん 玉ねぎ ブロッコリー だし しょうゆ) ポテトサラダ(じゃが芋 きゅうり にんじん 豆乳)	ミルク スティックケーキ
21	木	おかゆ(軟飯) 魚のみそ煮(白身魚 だし みそ) すまし汁(大根 にんじん 豆腐 ねぎ さつま芋 だし しょうゆ)	ミルク せんべい
22	金	おかゆ(軟飯) そぼろ煮(鶏ひき肉 にんじん ブロッコリー さつま芋 ふ だし しょうゆ) 白和え(ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 豆腐 だし みそ)	ミルク せんべい
25	月	おかゆ(軟飯) クリーム煮(鶏ひき肉 パン粉 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 豆乳 米粉) やわらか煮(きゅうり にんじん ブロッコリー だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
26	火	おかゆ(軟飯) 野菜スープ(鶏肉 わかめ にんじん さつま芋 ねぎ だし しょうゆ) しらす煮(きゅうり にんじん キャベツ しらす 片栗粉)	ミルク せんべい
27	水	おかゆ(軟飯) あんかけスープ(鶏ひき肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 だし しょうゆ 片栗粉) かぼちゃの煮物(かぼちゃ にんじん だし しょうゆ)	ミルク スティックケーキ
28	木	おかゆ(軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 にんじん ブロッコリー だし しょうゆ 片栗粉) みそ汁(にんじん 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ だし みそ)	ミルク せんべい
29	金	おかゆ(軟飯) おでん風(鶏ひき肉 パン粉 大根 にんじん ふ だし しょうゆ) さつま芋サラダ(さつま芋 にんじん ブロッコリー 豆乳)	ミルク せんべい
30	土	おかゆ(軟飯) 豆腐のあんかけ煮(鶏ひき肉 さつま芋 にんじん 大根 豆腐 ねぎ だし しょうゆ 片栗粉)	

