

もぐもぐ☆かみかみだより 7月

		もぐもぐ・かみかみ食	かみ食 おやつ
1	火	おかゆ (軟飯) 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) しらす和え(しらす ほうれん草 にんじん トマト 片栗粉)	ミルク せんべい
2	水	おかゆ (軟飯) ハンバーグ野菜あんかけ(鶏ひき肉 パン粉 きゅうり にんじん しょうゆ 片栗粉) みそ汁(大根 にんじん キャベツ さつま芋 だし みそ)	ミルク スティックケーキ
3	木	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しょうゆ 片栗粉) トマトスープ(トマト にんじん じゃが芋 玉ねぎ だし しょうゆ)	ミルク せんべい
4	金	おかゆ (軟飯) いそ煮(ふ、豆腐 わかめ にんじん じゃが芋 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
5	土	おかゆ (軟飯) あんかけ煮(鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん さつま芋 だし しょうゆ 片栗粉)	
7	月	おかゆ (軟飯) 松風焼き(鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 みそ) すまし汁(にんじん わかめ ねぎ さつまいも だし しょうゆ)	ミルク せんべい
8	火	おかゆ (軟飯) おやき(鶏ひき肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 にんじん キャベツ ブロッコリー ふ、だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
9	水	おかゆ (軟飯) みそ煮(ふ、豆腐 ねぎ にんじん さつま芋 だし みそ) 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 スティックケーキ
10	木	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり にんじん しょうゆ 片栗粉) 豆乳シチュー(かぼちゃ にんじん たまねぎ 小松菜 豆乳 米粉)	ミルク せんべい
11	金	おかゆ (軟飯) かぼちゃの煮物(かぼちゃ にんじん だし しょうゆ) みそ汁(豆腐 にんじん たまねぎ わかめ だし みそ)	ミルク せんべい
12	土	おかゆ (軟飯) とり野菜煮(鶏むね肉 にんじん たまねぎ じゃが芋 ブロッコリー だし しょうゆ 片栗粉)	
14	月	おかゆ (軟飯) 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 豆腐 にんじん こまつな キャベツ しょうゆ) さつまいもサラダ(さつま芋 にんじん ブロッコリー 豆乳)	ミルク せんべい
15	火	おかゆ (軟飯) ささみ煮(鶏ささみ 大根 にんじん ねぎ ふ、だし しょうゆ) しらす煮(しらす ほうれん草 にんじん 片栗粉)	ミルク せんべい
16	水	おかゆ (軟飯) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 にんじん はくさい チンゲン菜 だし しょうゆ 片栗粉) やわらか煮(ブロッコリー にんじん きゅうり だし しょうゆ)	ミルク スティックケーキ
17	木	おかゆ (軟飯) トマトスープ(鶏むね肉 トマト じゃが芋 にんじん 玉ねぎ だし しょうゆ) しらす和え(しらす キャベツ きゅうり にんじん 片栗粉)	ミルク せんべい
18	金	おかゆ (軟飯) 白身魚の青菜あんかけ(白身魚 小松菜 にんじん しょうゆ 片栗粉) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ にんじん 玉ねぎ だし みそ)	ミルク せんべい
19	土	おかゆ (軟飯) そぼろ煮(鶏ひき肉 きゅうり にんじん ねぎ さつま芋 だし しょうゆ 片栗粉)	
22	火	おかゆ (軟飯) 鶏野菜スープ(鶏ひき肉 キャベツ にんじん チンゲン菜 だし しょうゆ) さつまいもサラダ(さつまいも にんじん ブロッコリー 豆乳)	ミルク せんべい
23	水	おかゆ (軟飯) 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) やわらか煮(キャベツ にんじん 小松菜 だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク スティックケーキ
24	木	おかゆ (軟飯) ふの煮物(ふ、さつま芋 にんじん たまねぎ だし しょうゆ) しらす煮(しらす 大根 にんじん 片栗粉)	ミルク せんべい
25	金	おかゆ (軟飯) 豆腐のみそ汁(豆腐 大根 にんじん ねぎ さつまいも だし みそ) やわらか煮(ブロッコリー にんじん だし しょうゆ)	ミルク せんべい
26	土	おかゆ (軟飯) あんかけ煮(鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん かぼちゃ だし しょうゆ 片栗粉)	
28	月	おかゆ (軟飯) ふの煮物(ふ、鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ いんげん だし しょうゆ 片栗粉) かぼちゃサラダ(かぼちゃ きゅうり にんじん 豆乳)	ミルク せんべい
29	火	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 ブロッコリー にんじん しょうゆ 片栗粉) にんじんポタージュ(にんじん 玉ねぎ じゃが芋 米粉 豆乳)	ミルク せんべい
30	水	おかゆ (軟飯) 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 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 にんじん きゅうり 豆乳)	ミルク スティックケーキ
31	木	おかゆ (軟飯) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 わかめ にんじん きゅうり だし しょうゆ 片栗粉) みそ汁(にんじん じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 だし みそ)	ミルク せんべい

