

もぐもぐ☆かみかみだより 9月

		もぐもぐ・かみかみ食	かみ食 おやつ
1	月	おかゆ (軟飯) 磯煮(豆腐 ふ 人参 わかめ 玉ねぎ だし しょうゆ) さつまいもサラダ(さつまいも 人参 きゅうり 豆乳)	ミルク せんべい
2	火	おかゆ (軟飯) 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 人参 玉ねぎ じゃがいも だし しょうゆ) あんかけ煮(ブロッコリー 人参 きゅうり だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
3	水	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり しょうゆ 片栗粉) みそ汁(人参 わかめ ねぎ ふ だし みそ)	ミルク スティックケーキ
4	木	おかゆ (軟飯) トマトスープ(鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト だし しょうゆ) あんかけ煮(ブロッコリー 人参 しらす 片栗粉)	ミルク せんべい
5	金	おかゆ (軟飯) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 小松菜 ふ さつまいも だし しょうゆ 片栗粉) やわらか煮(キャベツ 人参 きゅうり だし しょうゆ)	ミルク せんべい
6	土	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ふ だし しょうゆ)	
8	月	おかゆ (軟飯) トマト煮(とまと 人参 玉ねぎ ふ さつまいも ブロッコリー だし しょうゆ) やわらか煮(キャベツ 人参 鶏肉 だし しょうゆ)	ミルク せんべい
9	火	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 キャベツ 人参 きゅうり しょうゆ 片栗粉) みそ汁(大根 人参 ねぎ だし みそ)	ミルク せんべい
10	水	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(かぼちゃ 人参 いんげん ふ 玉ねぎ だし しょうゆ 片栗粉) 納豆和え(納豆 人参 小松菜 だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク スティックケーキ
11	木	おかゆ (軟飯) 冬瓜スープ(冬瓜 人参 豆腐 玉ねぎ だし しょうゆ) ポテトサラダ(じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆乳)	ミルク せんべい
12	金	おかゆ (軟飯) ポタージュ(かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 米粉) あんかけ煮(キャベツ 人参 鶏肉 きゅうり だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
13	土	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(人参 ねぎ 鶏ひき肉 さつまいも ふ だし しょうゆ 片栗粉)	
16	火	おかゆ (軟飯) 肉じゃが(じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 だし しょうゆ) あんかけ煮(キャベツ 人参 ブロッコリー だし しょうゆ 片栗粉)	ミルク せんべい
17	水	おかゆ (軟飯) 魚のみそ煮(白身魚 玉ねぎ 人参 みそ 片栗粉) 野菜スープ(ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃがいも だし しょうゆ)	ミルク スティックケーキ
18	木	おかゆ (軟飯) 肉団子(鶏ひき肉 パン粉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しょうゆ 片栗粉) ポタージュ(かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 米粉)	ミルク せんべい
19	金	おかゆ (軟飯) ふの煮物(ふ 人参 玉ねぎ さつまいも いんげん だし しょうゆ 片栗粉) やわらか煮(鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり だし しょうゆ)	ミルク せんべい
20	土	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(人参 鶏ひき肉 ブロッコリー ふ ねぎ じゃがいも だし しょうゆ 片栗粉)	
22	月	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(人参 ピーマン 玉ねぎ しょうゆ 片栗粉) みそ汁(大根 人参 ねぎ わかめ だし みそ)	ミルク せんべい
24	水	おかゆ (軟飯) かぼちゃグラタン(かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 米粉 豆乳) 野菜スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ トマト じゃがいも だし しょうゆ)	ミルク スティックケーキ
25	木	おかゆ (軟飯) あんかけハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉 バブリカ ブロッコリー 玉ねぎ しょうゆ 片栗粉) 豆乳スープ(キャベツ 人参 ねぎ 豆乳 みそ だし)	ミルク せんべい
26	金	おかゆ (軟飯) マーボー豆腐(豆腐 鶏ひき肉 人参 ねぎ ピーマン みそ 片栗粉) ポテトサラダ(じゃがいも きゅうり 人参 豆乳)	ミルク せんべい
27	土	おかゆ (軟飯) 野菜のあんかけ煮(鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー だし しょうゆ 片栗粉)	
29	月	おかゆ (軟飯) あんかけハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ きゅうり 人参 しょうゆ 片栗粉) 野菜スープ(人参 ふ ブロッコリー 玉ねぎ じゃがいも だし しょうゆ)	ミルク せんべい
30	火	おかゆ (軟飯) 魚のあんかけ煮(白身魚 キャベツ 人参 しょうゆ 片栗粉) みそ汁(人参 大根 ねぎ さつまいも だし みそ)	ミルク せんべい

