

# 亀有りりおっこ保育園 7月 中期食・後期食献立表



令和5年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	3	4	5	6	7	8
午前食	おかゆ 大根と人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎ白菜のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ きゅうりのそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 大根と白身魚煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ ブロッコリーのそばろ煮 果物
午後食	人参ともやしのうどん 大根のそばろ煮 果物	パン(パン粥) 人参とブロッコリーのスープ キャベツと豆腐煮 果物	玉ねぎとわかめのおじや ほうれん草と白身魚煮 果物	白菜と人参のうどん 玉ねぎのそばろ煮 果物	大根とねぎのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	ねぎともやしのおじや 人参と白身魚煮 果物
	10	11	12	13	14	15
午前食	おかゆ キャベツと人参スープ ほうれん草と白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と大根のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ キャベツとほうれん草のスープ 人参と豆腐煮 果物
午後食	わかめとねぎのうどん キャベツと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	大根とねぎのおじや ほうれん草のそばろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	もやしと玉ねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物	わかめと人参のうどん じゃがいものそばろ煮 果物
	17	18	19	20	21	22
午前食		おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 人参のそばろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 小松菜と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 白菜と豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物
午後食		きゅうりともやしのうどん ほうれん草と豆腐煮 果物	大根と小松菜のおじや じゃがいものそばろ煮 果物	パン(パン粥) 人参とわかめのスープ キャベツと白身魚煮 果物	キャベツと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	人参と玉ねぎのうどん ほうれん草のそばろ煮 果物
	24	25	26	27	28	29
午前食	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と大根のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 白菜と白身魚煮 果物
午後食	人参と玉ねぎのうどん きゅうりと白身魚煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ 人参のそばろ煮 果物	キャベツと大根のうどん 小松菜と豆腐煮 果物	もやしと玉ねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物	人参ともやしのうどん 小松菜のそばろ煮 果物	白菜と人参のおじや キャベツの豆腐煮 果物
	31					7月1日
午前食	おかゆ キャベツと人参のスープ さつまいものそばろ煮 果物					おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白菜と豆腐煮 果物
午後食	玉ねぎとわかめのうどん 小松菜の白身魚煮 果物					もやしとわかめのおじや 人参とそばろ煮 果物