

亀有りりおっこ保育園 10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
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のトマトスープ 小松菜の白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物	おかゆ 白菜と玉ねぎのスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 白菜ともやしのみそ汁 人参と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食	チンゲン菜と人参のうどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) もやしとブロッコリーのスープ 人参と白身魚煮 果物	ねぎと白菜のおじや ナスと豆腐の味噌煮 果物	キャベツとわかめのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	きゅうりとねぎのうどん 白菜と白身魚煮 果物	ねぎと人参のおじや きゅうりと豆腐煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食		おかゆ 玉ねぎと人参のトマトスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 大根とキャベツのみそ汁 きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 大根のそぼろ煮 果物
午後食		もやしと人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	ほうれん草とねぎのおじや 大根と白身魚煮 果物	わかめと人参のうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのトマトスープ 人参と豆腐煮 果物	玉ねぎと白菜のおじや きゅうりの白身魚煮 果物
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 人参ときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 大根ともやしのスープ 里芋のそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜とキャベツのみそ汁 ほうれん草と白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 大根と人参のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 果物	運動会
午後食	わかめとねぎのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	里芋と人参のうどん 大根と豆腐煮 果物	ほうれん草とねぎのおじや キャベツとそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 白菜と玉ねぎのトマトスープ きゅうりと白身魚煮 果物	小松菜とねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物	
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ キャベツと玉ねぎのトマトスープ 南瓜のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと人参のみそ汁 ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 大根と豆腐の味噌煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物
午後食	玉ねぎと白菜のうどん 人参と白身魚煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 小松菜のそぼろ煮 果物	人参とねぎのおじや 玉ねぎと豆腐煮 果物	ねぎとキャベツのうどん 人参と白身魚煮 果物	もやしと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	キャベツと玉ねぎのおじや 人参と白身魚煮 果物
	30	31				
午前食	おかゆ チンゲン菜と人参のみそ汁 もやしと豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物				
午後食	人参とねぎのうどん チンゲン菜と白身魚煮 果物	ほうれん草と人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物				