

# 亀有りりおっこ保育園 11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
			1	2	3	4
午前食			おかゆ キャベツと人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のみそ汁 小松菜と白身魚煮 果物		おかゆ ブロッコリーともやしのスープ 人参と豆腐煮 果物
午後食			パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ きゅうりと豆腐煮 果物	小松菜とねぎのおじや 大根のそばろ煮 果物		人参とねぎのおじや ブロッコリーと白身魚煮 果物
	6	7	8	9	10	11
午前食	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ トマトと玉ねぎのスープ ほうれん草と豆腐煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのみそ汁 じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のトマトスープ ナスと豆腐煮 果物	おかゆ じゃがいもと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりとたまねぎのスープ じゃがいものそばろ煮 果物
午後食	玉ねぎと人参のうどん キャベツと白身魚煮 果物	人参とわかめのうどん きゅうりのそばろ煮 果物	玉ねぎとわかめのおじや 人参と白身魚煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	じゃがいもときゅうりのうどん 人参と豆腐煮 果物	玉ねぎとわかめのおじや きゅうりと白身魚煮 果物
	13	14	15	16	17	18
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参のそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白菜と豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ もやしとブロッコリーのスープ 人参と豆腐煮 果物
午後食	玉ねぎとわかめのうどん 白菜と豆腐煮 果物	もやしとねぎのうどん ブロッコリーと白身魚の味噌煮 果物	白菜とねぎのおじや きゅうりのそばろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のトマトスープ 小松菜と豆腐煮 果物	人参とねぎのうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	ねぎと人参のおじや ブロッコリーのそばろ煮 果物
	20	21	22	23	24	25
午前食	おかゆ 大根ときゅうりのスープ キャベツと白身魚の味噌煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ さつまいものそばろ煮 果物	おかゆ もやしときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物		おかゆ 小松菜と玉ねぎのトマトスープ じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 大根と豆腐煮 果物
午後食	キャベツと大根のうどん きゅうりの豆腐煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物	ねぎと人参のおじや きゅうりのそばろ煮 果物		パン(パン粥) ブロッコリーと人参のスープ 小松菜と白身魚煮 果物	大根と人参のうどん ほうれん草と白身魚煮 果物
	27	28	29	30		
午前食	おかゆ トマトと玉ねぎのスープ キャベツのそばろ煮 果物	おかゆ 人参と大根の味噌汁 ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜ともやしのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と大根の味噌汁 白菜のそばろ煮 果物		
午後食	キャベツと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	大根とねぎのうどん 人参のそばろ煮 果物	ねぎとわかめのおじや 小松菜と白身魚煮 果物	白菜と人参のうどん ほうれん草と豆腐煮 果物		