

亀有りりおっこ保育園 1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	5	6
午前食				おかゆ 人参ときゅうりのスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のみそ汁 ほうれん草と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物
午後食				わかめと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	大根とそぼろのうどん 人参の甘煮 果物	ねぎと人参のおじや キャベツの豆腐煮 果物
	8	9	10	11	12	13
午前食		おかゆ きゅうりともやしのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のみそ汁 ほうれん草と白身魚煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりのスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ もやしと豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 玉ねぎの白身魚煮 果物
午後食		玉ねぎと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	わかめと玉ねぎのおじや 人参の豆腐煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ 大根の白身魚煮 果物	もやしとねぎのうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	わかめと玉ねぎのおじや 人参と豆腐煮 果物
	15	16	17	18	19	20
午前食	おかゆ 小松菜と人参のみそ汁 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜と大根のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 人参と豆腐のスープ さつまいもの甘煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物
午後食	わかめと大根のうどん 小松菜と白身魚煮 果物	ほうれん草と人参のうどん 白菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) きゅうりともやしのスープ キャベツと白身魚煮 果物	もやしときゅうりのうどん 大根と豆腐煮 果物	きゅうりと玉ねぎのおじや じゃがいものそぼろ煮 果物	わかめと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ キャベツと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとトマトのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーと豆腐のスープ さつまいもの甘煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮(味噌) 果物	おかゆ じゃがいもと人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物
午後食	ねぎともやしのうどん キャベツと豆腐煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	わかめともやしのおじや 人参と豆腐煮 果物	ねぎともやしのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	キャベツと玉ねぎのうどん 人参の白身魚煮 果物
	29	30	31			
午前食	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物			
午後食	キャベツと人参の味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物	小松菜とねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物	わかめと人参のおじや キャベツと豆腐煮 果物			