



西綾瀬りりおっこ保育園 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
						1
午前						おかゆ ほうれん草と人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物
午後						人参とほうれん草のうどん 豆腐ときゃべつ煮 果物
	3	4	5	6	7	8
午前	おかゆ もやしと人参のスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とじゃがいも煮 果物	おかゆ 白菜ときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 果物	おかゆ きゃべつとねぎのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後	人参ともやしのうどん 白身魚ともやし煮 果物	玉ねぎともやしのうどん 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	ほうれん草ときゅうりのおじゃ 白身魚ときゃべつ煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐と大根煮 果物	人参ときゃべつのうどん 豆腐ときゅうり煮 果物
	10	11	12	13	14	15
午前	おかゆ キャベツと人参のスープ こまつなのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ もやしのそぼろ煮 果物
午後	もやしとねぎのうどん 白身魚とキャベツ煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐と大根煮 果物	きゃべつと玉ねぎのおじゃ きゅうりのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとブロッコリーのスープ 白身魚と人参煮 果物	人参ときゅうりのうどん 豆腐と大根煮 果物	玉ねぎと白菜のうどん 白身魚と人参煮 果物
	17	18	19	20	21	22
午前		おかゆ 人参ともやしのスープ 豆腐とチンゲンサイ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 白身魚と大根煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物
午後		人参と玉ねぎのうどん 白身魚と白菜煮 果物	人参ともやしのおじゃ じゃがいものそぼろ煮 果物	きゅうりともやしのうどん 白身魚と人参煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 豆腐ときゃべつ煮 果物	人参とねぎのうどん ほうれん草のそぼろ煮 果物
	24	25	26	27	28	29
午前	おかゆ きゃべつと小松菜のスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 白身魚とチンゲンサイ煮 果物	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎともやしのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚と小松菜煮 果物	おかゆ 人参とチンゲンサイのスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物
午後	人参ときゅうりのうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	もやしとチンゲンサイのおじゃ 豆腐と人参煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 果物	人参とほうれん草のうどん 豆腐とじゃがいも煮 果物	小松菜ともやしのうどん 人参のそぼろ煮 果物	チンゲンサイとねぎのうどん 豆腐と人参煮 果物
	31					
午前	おかゆ きゃべつと人参のスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物					
午後	人参ときゅうりのうどん 豆腐ともやし煮 果物					