



# 西綾瀬りりおっこ保育園 8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
午前		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 キャベツと人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 果物	おかゆ 小松菜ともやしのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐ともやし煮 果物	おかゆ 大根と白菜のスープ 白身魚と人参煮 果物
午後		パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	ほうれん草ともやしのおじや 豆腐とキャベツ煮 果物	チンゲン菜と玉ねぎのうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	もやしと人参のうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 豆腐と白菜煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前	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	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とブロッコリー煮 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 きゅうりと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物		おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 大根のそぼろ煮 果物
午後	白菜と人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物	人参ともやしのおじや キャベツのそぼろ煮 果物	小松菜ともやしのおじや 豆腐と人参煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とキャベツ煮 果物		人参とねぎのうどん 白身魚とブロッコリー煮 果物
	14	15	16	17	18	19
午前	おかゆ 玉ねぎと小松菜のスープ 白身魚と人参煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜ともやしのスープ 豆腐と人参煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物
午後	人参ともやしのおじや 豆腐ときゃべつ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 白身魚とブロッコリー煮 果物	人参と玉ねぎのおじや 白菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	人参と大根のうどん 白身魚と小松菜煮 果物	玉ねぎとわかめのうどん 白身魚ともやし煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 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 じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ キャベツとトマトのスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 果物
午後	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ 豆腐と人参煮 果物	大根と人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	わかめともやしのおじや 人参のそぼろ煮 果物	人参ともやしのおじや 豆腐とキャベツ煮 果物	白菜ともやしのおじや 白身魚と人参煮 果物	玉ねぎとわかめのうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物
	28	29	30	31		
午前	おかゆ もやしと人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 豆腐と小松菜煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 白身魚と人参煮 果物		
午後	もやしとわかめのうどん 豆腐と人参煮 果物	わかめとねぎのうどん 白身魚と人参煮 果物	小松菜ともやしのおじや 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物		