

西綾瀬りりおっこ保育園 9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
午前食					おかゆ キャベツと人参の味噌汁 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物
午後食					もやしとほうれん草のうどん 白身魚と人参煮 果物	玉ねぎとわかめのうどん (味噌味) 人参のそぼろ煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前食	おかゆ 人参とキャベツの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ チンゲンサイと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ 白身魚と小松菜煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 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 豆腐と大根煮 果物
午後食	ねぎと人参のうどん 豆腐とキャベツ煮 果物	ねぎと人参のうどん じゃがいもとそぼろの 果物	玉ねぎと白菜のおじゃ 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 小松菜と玉ねぎのスープ (ケチャップ味) 豆腐と人参煮 果物	ねぎときゅうりのうどん 豆腐と人参煮 果物	ねぎと人参のうどん (味噌味) 白身魚とほうれん草煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前食	おかゆ ブロッコリーとトマトのスープ (ケチャップ味) もやしのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ さつまいもとそぼろの甘煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とキャベツの塩煮 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 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 白身魚と人参煮 果物	おかゆ もやしときゅうりのスープ 豆腐と人参煮 果物
午後食	人参とねぎのうどん 豆腐と大根煮 果物	人参と玉ねぎの味噌うどん 白身魚とキャベツ煮 果物	きゃべつときゅうりのおじゃ 白身魚と人参煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ (ケチャップ味) 豆腐と人参煮 果物	もやしと人参のうどん 白菜のそぼろ煮 果物	ねぎと人参のうどん (味噌味) 白身魚とキャベツ煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前食		おかゆ トマトとキャベツのスープ 豆腐ときゅうりの塩煮 果物	おかゆ 人参とじゃがいものスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ もやしと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ もやしとほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 果物	
午後食		パン(パン粥) きゃべつときゅうりのスープ 白身魚と人参煮 果物	玉ねぎと人参のおじゃ じゃがいもとそぼろの甘煮 果物	きゅうりとねぎのうどん 白身魚と人参煮 果物	もやしと人参のうどん 豆腐とほうれん草の味噌煮 果物	
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ もやしときゅうりのスープ 豆腐と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚と小松菜煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ チンゲンサイともやしのスープ 白身魚と人参煮 果物
午後食	玉ねぎと小松菜のうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	人参とねぎのうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 果物	きゅうりともやしのおじゃ 豆腐と人参煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ (ケチャップ味) ブロッコリーのそぼろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 豆腐とキャベツ煮 果物	人参ともやしのうどん じゃがいもとそぼろの味噌煮 果物