

# 亀が岡りりおっこ保育園 11月 中期食・後期食献立表



令和元年

	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 きゅうりと人参のスープ 白身魚と小松菜煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 白身魚と白菜煮 果物
午後食					小松菜とねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐とほうれん草煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前食		おかゆ きゅうりともやしのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚と白菜煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ もやしとほうれん草のスープ 白身魚と大根煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物
午後食		人参と玉ねぎのうどん 豆腐ときゅうり煮 果物	もやしとねぎのおじや 豆腐と小松菜煮 果物	パン（パン粥） きゃべつとわかめのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐とほうれん草煮 果物	キャベツと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前食	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	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 もやしと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とキャベツのスープ 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	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 果物
午後食	わかめと白菜のうどん 白身魚とほうれん草煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物	ほうれん草と人参のおじや 豆腐と大根煮 果物	パン（パン粥） きゅうりと人参のスープ 白身魚とキャベツ煮 果物	きゃべつともやしのうどん 豆腐とほうれん草煮 果物	わかめときゅうりのうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ もやしときゅうりのスープ さつまいものそぼろ煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ 豆腐と大根煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と小松菜煮 果物	おかゆ 玉ねぎともやしのスープ 豆腐と人参煮 果物	
午後食	玉ねぎと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	人参とねぎのうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物	もやしと玉ねぎのおじや じゃがいものそぼろ煮 果物	もやしときゃべつのうどん きゅうりとそぼろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚ともやし煮 果物	
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とキャベツのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 豆腐とブロッコリー煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物
午後食	白菜ときゅうりのうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐と白菜煮 果物	きゅうりと人参のおじや 白身魚と大根煮 果物	パン（パン粥） 玉ねぎと人参のスープ 白身魚とキャベツ煮 果物	ブロッコリーとねぎのうどん 大根のそぼろ煮 果物	ブロッコリーとわかめのうどん もやしのそぼろ煮 果物