

# りにゅうしょくだより(味なし) 7がつ

あすなろ保育園 R5

月	火	水	木	金	土
31 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐、豚ひき肉、 にんじん、ねぎ) 和え物(キャベツ) スープ(えのき、たまねぎ、 カットわかめ)					1 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚バラ肉、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 しいたけ、片栗粉) 果物(バナナ)
3 5倍がゆまたは軟飯 煮物(スパゲティ、トマト、 なす、たまねぎ) 和え物(にんじん、 もやし) スープ(押麦、しめじ、 ねぎ、たまねぎ)	4 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉) 和え物(キャベツ、 にんじん) スープ(ズッキーニ、 たまねぎ)	5 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏ひき肉、ねぎ、 ひきわり納豆、キャベツ) 和え物(春雨、にんじん、 きゅうり) スープ(えのき、しめじ、 カットわかめ) 果物(バナナ)	6 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐、豚バラ肉、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、かつおだし) 和え物(小松菜、もやし) スープ(キャベツ、油揚げ)	7 5倍がゆまたは軟飯 煮物(白身魚) 和え物(にんじん、 もやし) スープ(おくら、春雨、 たまねぎ) 果物(バナナ)	8 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚バラ肉、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 トマトジュース、片栗粉) 果物(バナナ)
10 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、大根、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマトピューレ) 和え物(キャベツ) スープ(なす、たまねぎ、 油揚げ、ねぎ) 果物(すいか)	11 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚バラ肉、春雨、 たまねぎ、キャベツ、 和え物(にんじん、 もやし) スープ(豆腐、カットわかめ、 たまねぎ、えのき)	12 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉) 和え物(小松菜、 もやし) スープ(レタス、にんじん、 コーン、たまねぎ、)	13 5倍がゆまたは軟飯 煮物(なす、たまねぎ、 じゃが芋、トマトピューレ、 豆乳シュレッド) 和え物(キャベツ) スープ(カットわかめ、 切干大根、にんじん)	14 5倍がゆまたは軟飯 煮物(白身魚) 和え物(豆腐、きゅうり、 にんじん) スープ(冬瓜、たまねぎ、 ねぎ) 果物(バナナ)	15 煮込みうどん (ゆでうどん、豚バラ肉、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ) 果物(バナナ)
17 うみのひ 	18 あんかけ丼 5倍がゆまたは軟飯、 豚ひき肉、もやし、 小松菜、にんじん、片栗粉) 和え物(ピーマン、キャベツ) スープ(たまねぎ、ねぎ、 しめじ) 果物(バナナ)	19 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚ばら肉、キャベツ、 ピーマン) 和え物(小松菜、 もやし) スープ(カットわかめ、しめじ、 たまねぎ、にんじん)	20 5倍がゆまたは軟飯 煮物(なす、豚ひき肉、 たまねぎ) 和え物(かぼちゃ、 きゅうり) スープ(えのき、たまねぎ、 カットわかめ) 果物(すいか)	21 5倍がゆまたは軟飯 煮物(白身魚) 和え物(キャベツ、にんじん) スープ(かぼちゃ、 カットわかめ、たまねぎ)	22 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、片栗粉) 果物(バナナ)
24 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 鶏ひき肉) 和え物(小松菜、もやし) スープ(カットわかめ、 油揚げ、たまねぎ)	25 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉) 和え物(キャベツ、 きゅうり) スープ(たまねぎ、 にんじん、油揚げ)	26 5倍がゆまたは軟飯 煮物(ピーマン、豚バラ肉、 じゃが芋) 和え物(きゅうり、 にんじん、もやし) スープ(なめこ、たまねぎ、 カットわかめ) 果物(すいか)	27 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、 豆腐、小松菜、たまねぎ) 輪切り人参 スープ(大根、にんじん、 じゃが芋、ねぎ)	28 5倍がゆまたは軟飯 煮物(白身魚) 煮物(かぼちゃ) スープ(豆腐、たまねぎ、 カットわかめ、えのき) 果物(バナナ)	29 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 鶏ひき肉、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 片栗粉) 果物(バナナ)