

りにゅうしよくだより(味なし) 7がつ

あすなろ保育園 R6

月	火	水	木	金	土
1 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐、人参、 玉ねぎ、小松菜、 鶏ミンチ) バナナ 和え物(キャベツ、ひじき) スープ(押し麦、しめじ、 ねぎ、玉ねぎ)	2 5倍がゆまたは軟飯 煮物(ジャガイモ、玉ねぎ、 豚ミンチ、かつおだし) 和え物(もやし、胡瓜、 人参) スープ(おつゆ麩、 玉ねぎ、青ネギ)	3 5倍がゆまたは軟飯 煮物(おから、鶏ミンチ、 人参、椎茸、かつおだし) 和え物(モロヘイヤ、 オクラ、もやし、小松菜、 ひきわり納豆) スープ(わかめ、油揚げ)	4 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(胡瓜、人参、 もやし) スープ(花麩、玉ねぎ、 カットわかめ) メロン	5 5倍がゆまたは軟飯 鶏もも肉の煮物 キャベツのおひたし スープ(とうがん、 人参)	6 あんかけ丼 (5倍がゆ又は軟飯、 鶏もも肉、じゃがいも、 人参、玉ねぎ) バナナ
8 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚ミンチ、なす、 玉ねぎ、トマトピューレ) サラダ(豆腐、胡瓜、 人参、玉ねぎ) スープ(レタス、コーン、 玉ねぎ)	9 5倍がゆまたは軟飯 煮物(厚揚げ、豚バラ、 人参、玉ねぎ) 和え物(小松菜、 もやし) スープ(トマト、玉ねぎ、 コーン)	10 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(キャベツ、胡瓜、 人参) スープ(豚バラ肉、 こんにゃく、かぼちゃ、 なす、おくら) バナナ	11 あんかけ丼 (5倍がゆ又は軟飯、 豚ミンチ、もやし、 小松菜、人参) 和え物(春雨、胡瓜) スープ(キャベツ、 玉ねぎ)	12 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) キャベツのおひたし 輪切り人参 スープ(かぼちゃ、 玉ねぎ) すいか	13 煮込みうどん (うどん、豚バラ肉、 人参、玉ねぎ、 キャベツ、青ネギ) バナナ
15 うみのひ 	16 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、玉ねぎ、 人参、ピーマン) 和え物(小松菜、もやし) スープ(なめこ、 玉ねぎ)	17 あんかけ丼 (5倍がゆ又は軟飯、 鶏もも肉、なす、玉ねぎ、 かぼちゃ、片栗粉) サラダ(トマト、おくら、 胡瓜、キャベツ) すいか	18 5倍がゆまたは軟飯 煮物(焼きそば麺、 豚ロース、キャベツ、 人参、玉ねぎ、ピーマン) 輪切り人参 スティックごぼう スープ(大根、人参、 ごぼう、豆腐、ねぎ)	19 5倍がゆまたは軟飯 鶏もも肉の煮物 キャベツのおひたし 輪切り人参 スープ(人参、玉ねぎ、 ズッキーニ、しめじ)	20 あんかけ丼 (5倍がゆ又は軟飯、 豚ミンチ、ひきわり納豆、 人参、玉ねぎ、キャベツ) バナナ
22 5倍がゆまたは軟飯 煮物(スパゲティ、 トマト、玉ねぎ) 和え物(もやし、胡瓜) スープ(カットわかめ、 えのき、玉ねぎ、コーン)	23 5倍がゆまたは軟飯 豆腐の煮物 和え物(小松菜、もやし、 ひきわり納豆) スープ(なす、玉ねぎ) メロン	24 5倍がゆまたは軟飯 煮物(なす、豚ミンチ、 玉ねぎ) 和え物(キャベツ、 人参、胡瓜) スープ(冬瓜、玉ねぎ、 コーン)	25 5倍がゆまたは軟飯 煮物(緑・黄・赤ピーマン、 豚バラ肉、キャベツ) 和え物(豆腐、人参、 芽ヒジキ) スープ(えのき、玉ねぎ、 カットわかめ)	26 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) サラダ(かぼちゃ、胡瓜) スープ(人参、玉ねぎ、 なす、油揚げ、もやし) すいか	27 あんかけ丼 (5倍がゆ又は軟飯、 豚バラ肉、人参、 玉ねぎ、キャベツ) バナナ
29 5倍がゆまたは軟飯 鶏もも肉の煮物 和え物(人参、もやし) スープ(玉ねぎ、青ネギ) バナナ	30 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(キャベツ、 おくら) スープ(もやし、人参、 青ネギ)	31 あんかけ丼 (5倍がゆ又は軟飯、 鶏ミンチ、玉ねぎ、 赤・緑ピーマン) 和え物(小松菜、もやし) スープ(豆腐、えのき、 カットわかめ)			