





# りにゅうしょくだより(味なし) 10がつ

あすなろ保育園 R4

月	火	水	木	金	土
31 5倍がゆまたは軟飯 煮物(スパゲティ、しめじ、 えのき、玉ねぎ) しいたけ、青ねぎ 和え物(キャベツ、 にんじん) スープ(コーン、玉ねぎ)					1 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚バラ肉、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 片栗粉) 果物(バナナ)
3 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚ひき肉、 キャベツ、玉ねぎ、しめじ トマトピューレ) 和え物(にんじん) スープ(わかめ、えのき、 玉ねぎ、コーン) 果物(梨)	4 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚バラ肉、豆腐、 玉ねぎ、にんじん、 しいたけ) 和え物(小松菜、もやし) スープ(だいこん、油揚げ、 すずこ)	5 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐、かつおだし) 和え物(キャベツ、 にんじん) スープ(だいこん、 なめこ、青ねぎ)	6 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐) 和え物(にんじん、もやし) スープ(セロリ、じゃがいも、 玉ねぎ、トマトピューレ)	7 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(キャベツ、 にんじん) スープ(豆腐、玉ねぎ、 青ねぎ) 果物(りんご)	8 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚バラ肉、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 しいたけ、片栗粉) 果物(バナナ)
10 すぼ一つのひ 	11 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、厚揚げ にんじん、大根、昆布だし) 和え物(さつまいも、 にんじん) スープ(なめこ、 玉ねぎ、わかめ) 果物(バナナ)	12 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚ひき肉、豆腐、 玉ねぎ、にんじん) 和え物(小松菜、もやし) スープ(玉ねぎ、キャベツ)	13 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏ひき肉、 じゃがいも、かつおだし) 和え物(豆腐、きゅうり にんじん、玉ねぎ) スープ(かぶ、玉ねぎ、 わかめ) 果物(りんご)	14 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(切り干し大根、 にんじん、小松菜) スープ(おつゆ麩、 玉ねぎ、わかめ)	15 煮込みうどん (ゆであうどん、豚バラ肉、 キャベツ、えのき、 にんじん、玉ねぎ、 青ねぎ) 果物(バナナ)
17 5倍がゆまたは軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉、 豆腐、玉ねぎ、パン粉) 和え物(小松菜、もやし) スープ(にんじん、しめじ、 コーン)	18 おべんとうのひ 	19 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉) キャベツのお浸し スープ(玉ねぎ、しめじ、 青ねぎ) 果物(バナナ)	20 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏ひき肉、納豆、 キャベツ、青ねぎ) 和え物(にんじん、もやし) スープ(かぼちゃ、玉ねぎ、 わかめ)	21 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(豆腐、にんじん、 ひじき) スープ(豚バラ肉、大根、 ごぼう、にんじん、青ねぎ)	22 おべんとうのひ 
24 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚ひき肉、にんじん、 小松菜、青ねぎ、ピーマン) 和え物(キャベツ、ひじき) スープ(おつゆ麩、えのき、 玉ねぎ) 果物(柿)	25 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚バラ肉、にんじん、 玉ねぎ、厚揚げ) 和え物(春雨、わかめ) スープ(切り干し大根、 にんじん、玉ねぎ)	26 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、にんじん、 ごぼう、昆布だし) 和え物(ごまつな、もやし) スープ(えのき、 しめじ、わかめ) 果物(バナナ)	27 5倍がゆまたは軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉、 玉ねぎ、ニラ) 和え物(キャベツ、にんじん) スープ(豆腐、大根、 ごぼう、青ねぎ)	28 5倍がゆまたは軟飯 煮物(白身魚) 和え物(さつまいも、 にんじん) スープ(えのき、玉ねぎ、 わかめ)	29 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚ひき肉、納豆、玉ねぎ、 にんじん、青ねぎ) 果物(バナナ)