

いにゅうしょくだよい(味なし) 7がつ

あすなろほいくえん R7

月		火	水	木	金	土
7		1 5倍がゆまたは軟飯 煮物(じゃが芋、にんじん、 玉ねぎ、かつおだし) 和え物(小松菜、もやし) スープ(キャベツ、玉ねぎ)	2 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(なめこ、たまねぎ、 カトワカメ)	3 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豚バラ肉、なす、 玉ねぎ) 和え物(にんじん、もやし) スープ(とうがん、玉ねぎ、 カトワカメ)	4 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚ミンチ、もやし、小松菜、にんじん) キャベツの煮浸し スープ(豆腐、しめじ、玉ねぎ、 カトワカメ) 果物(バナナ)	5 ぞうすい (5倍がゆまたは軟飯、 鶏もも肉、にんじん、 たまねぎ、えのき) 果物(バナナ)
		8 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、トマトビュレ) 和え物(にんじん、もやし) スープ(カトワカメ、 油揚げ、玉ねぎ)	9 5倍がゆまたは軟飯 煮物(豆腐、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、鶏ミンチ) 和え物(キャベツ、ひじき) スープ(ズッキーニ、 玉ねぎ、コーン)	10 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(にんじん、 小松菜) スープ(しいたけ、しめじ、 えのき、玉ねぎ、青ネギ)	11 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉) 和え物(もやし、きゅうり、 にんじん) スープ(なす、玉ねぎ、 青ネギ) 果物(すいか)	12 ぞうすい (5倍がゆまたは軟飯、 豚バラ肉、キャベツ、 にんじん、もやし、 玉ねぎ、コーン) 果物(バナナ)
		15 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(小松菜、もやし) スープ(かぼちゃ、玉ねぎ、 カトワカメ) 果物(バナナ)	16 5倍がゆまたは軟飯 煮物(スパゲティ、 ピーマン、黄ピーマン、 なす、玉ねぎ) 輪切りにんじん スープ(キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、いんげん、パセリ)	17 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 鶏もも肉、なす、玉ねぎ、 かぼちゃ、片栗粉) キャベツの煮浸し 果物(すいか)	18 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉) 輪切りにんじん スープ(にんじん、玉ねぎ、 しめじ、大根)	19 ぞうすい (5倍がゆまたは軟飯、 豚バラ肉、キャベツ、 えのき、にんじん、玉ねぎ 青ネギ) 果物(バナナ)
	うみのひ 	22 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(にんじん、玉ねぎ、 しめじ、豆乳)	23 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏ミンチ、ひきわり納豆、 キャベツ、青ネギ) 和え物(にんじん、きゅうり) スープ(玉ねぎ、にんじん、 油揚げ)	24 5倍がゆまたは軟飯 煮魚(白身魚) 和え物(春雨、にんじん) スープ(キャベツ、玉ねぎ、 油揚げ) 果物(バナナ)	25 5倍がゆまたは軟飯 煮物(なす、豚ミンチ、 玉ねぎ) キャベツの煮浸し スープ(もやし、玉ねぎ、 カトワカメ)	26 ぞうすい (5倍がゆまたは軟飯、 豚ミンチ、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青ネギ) 果物(バナナ)
	28 5倍がゆまたは軟飯 ハンバーグ(豚ミンチ、 玉ねぎ、おから、豆乳) 和え物(きゅうり、にんじん、 もやし) スープ(カトワカメ、 えのき、玉ねぎ)	29 5倍がゆまたは軟飯 煮物(鶏もも肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン) 和え物(もやし、きゅうり) スープ(えのき、玉ねぎ、 カトワカメ)	30 あんかけ丼 (5倍がゆまたは軟飯、 豚ミンチ、ひきわり納豆、 にんじん、玉ねぎ、 青ネギ、片栗粉) 和え物(ほうれん草、キャベツ) スープ(大根、白ねぎ、 カトワカメ)	31 5倍がゆまたは軟飯 煮物(おから、鶏ミンチ、 玉ねぎ、しいたけ、かつおだし) 和え物(キャベツ、にんじん) スープ(もやし、にんじん、 青ネギ) 果物(すいか)		