

# 東中川保育園 10月 中期食・後期食献立表

平成29年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ 小松菜と人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 白身魚と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 豆腐とほうれん草煮 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 小松菜と人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食	キャベツと人参のうどん 豆腐と小松菜煮 果物	白菜とねぎのうどん 大根のそぼろ煮 果物	キャベツとわかめのおじや 人参のそぼろ煮 果物	パン (パン粥) 玉ねぎとブロッコリーのスープ 白身魚と人参煮 果物	ねぎともやしのうどん 豆腐と小松菜煮 果物	玉ねぎとキャベツのうどん 白身魚ときゅうり煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食		おかゆ キャベツと人参のスープ さつま芋のそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 豆腐と小松菜煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物
午後食		キャベツともやしのうどん 豆腐と人参煮 果物	大根とねぎのおじや 白身魚とほうれん草煮 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	キャベツとわかめのうどん 豆腐と人参煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 果物
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 豆腐と小松菜煮 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	もやしと大根のうどん 豆腐と人参煮 果物	人参とじゃがいものうどん 豆腐ときゅうり煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐とキャベツ煮 果物	パン (パン粥) キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	小松菜ともやしのおじや 白身魚と白菜煮 果物	もやしとねぎのおじや 豆腐と人参煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚とキャベツ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 白身魚とキャベツ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物
午後食	もやしとわかめのうどん 豆腐とほうれん草煮 果物	キャベツと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	ねぎともやしのおじや 豆腐と小松菜煮 果物	パン (パン粥) キャベツと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	もやしとねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物	キャベツと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	30	31				
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 ブロッコリーと人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物				
午後食	キャベツと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	もやしとねぎのうどん 豆腐とブロッコリー煮 果物				