

# 東中川保育園 1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
	1	2	3	4	5	6
午前食				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 白菜と人参のスープ 豆腐と小松菜煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食				わかめときゅうりのうどん 人参のそぼろ煮 果物	もやしと人参のうどん 白身魚と白菜煮 果物	ねぎともやしのうどん 豆腐ときゅうり煮 果物
	8	9	10	11	12	13
午前食		おかゆ 人参ともやしのスープ じゃが芋のそぼろ煮 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	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと大根のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物
午後食		玉ねぎと人参のうどん 豆腐ともやし煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 大根のそぼろ煮 果物	人参とねぎのうどん 白身魚とキャベツ煮 果物	わかめときゅうりのうどん 大根のそぼろ煮 果物
	15	16	17	18	19	20
午前食	おかゆ ほうれん草ともやしのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 白身魚と白菜煮 果物	おかゆ 人参とキャベツのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 豆腐と白菜煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物
午後食	ねぎともやしのうどん 白身魚とほうれん草煮 果物	きゅうりとねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物	人参と白菜のおじや 豆腐と玉ねぎ煮 果物	パン(パン粥) きゅうりとキャベツのスープ 白身魚と人参煮 果物	人参と白菜のうどん 大根のそぼろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚とキャベツ煮 果物
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ 小松菜とキャベツのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と大根煮 果物	おかゆ もやしとほうれん草のスープ 豆腐と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーのスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 白身魚とほうれん草煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 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 豆腐と白菜煮 果物	ねぎと大根のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	人参ともやしのおじや 白身魚とほうれん草煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 豆腐とブロッコリー煮 果物	もやしとほうれん草のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	人参とキャベツのうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	29	30	31			
午前食	おかゆ 大根と玉ねぎのスープ 豆腐とほうれん草煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 豆腐と白菜煮 果物			
午後食	玉ねぎとほうれん草のうどん 大根のそぼろ煮 果物	人参とねぎのうどん ブロッコリーのそぼろ煮 果物	白菜とわかめのおじや 白身魚と小松菜煮 果物			