

献立表

2022年07月

富士本保育園(初期食)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	つぶし粥 白菜スープ 豆腐のトロみ煮 人参ペースト	米	絹ごし豆腐	白菜 人参	
02 土	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 大根ペースト	米	カレイ	玉ねぎ 大根	
04 月	昼食	つぶし粥 キャベツスープ 豆腐のトロみ煮 さつまいもペースト	米 さつまいも	絹ごし豆腐	キャベツ	
05 火	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 ほうれん草ペースト	米	カレイ	人参 ほうれん草	
06 水	昼食	つぶし粥 茄子スープ 煮魚 ブロッコリーペースト	米	カレイ	なす ブロッコリー	
07 木	昼食	つぶし粥 さつまいもスープ 豆腐のトロみ煮 玉ねぎペースト	米 さつまいも	木綿豆腐	玉ねぎ	
08 金	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 チンゲン菜ペースト	米	カレイ	人参 チンゲン菜	
09 土	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 かぼちゃペースト	米	カレイ	玉ねぎ かぼちゃ	
11 月	昼食	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のトロみ煮 きゅうりペースト	米	絹ごし豆腐	キャベツ きゅうり	
12 火	昼食	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のトロみ煮 小松菜ペースト	米	木綿豆腐	大根 小松菜	
13 水	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 じゃが芋ペースト	米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ	
14 木	昼食	つぶし粥 冬瓜スープ 豆腐のトロみ煮 さつまいもペースト	米 さつまいも	木綿豆腐	とうがん	
15 金	昼食	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のトロみ煮 かぶペースト	米	絹ごし豆腐	なす かぶ	
16 土	昼食	つぶし粥 じゃが芋スープ 煮魚 人参ペースト	米 じゃがいも	カレイ	人参	
19 火	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 ほうれん草ペースト	米	カレイ	人参 ほうれん草	
20 水	昼食	つぶし粥 茄子スープ 煮魚 ブロッコリーペースト	米	カレイ	なす ブロッコリー	
21 木	昼食	つぶし粥 白菜スープ 豆腐のトロみ煮 人参ペースト	米	絹ごし豆腐	白菜 人参	
22 金	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 チンゲン菜ペースト	米	カレイ	人参 チンゲン菜	
23 土	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 かぼちゃペースト	米	カレイ	玉ねぎ かぼちゃ	
25 月	昼食	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のトロみ煮 きゅうりペースト	米	絹ごし豆腐	キャベツ きゅうり	
26 火	昼食	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のトロみ煮 小松菜ペースト	米	木綿豆腐	大根 小松菜	
27 水	昼食	つぶし粥 野菜スープ 煮魚 じゃが芋ペースト	米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ	
28 木	昼食	つぶし粥 冬瓜スープ 豆腐のトロみ煮 さつまいもペースト	米 さつまいも	木綿豆腐	とうがん	
29 金	昼食	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のトロみ煮 かぶペースト	米	絹ごし豆腐	なす かぶ	
30 土	昼食	つぶし粥 じゃが芋スープ 煮魚 人参ペースト	米 じゃがいも	カレイ	人参	