

献立表

2018年5月

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	完了期		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 29 火	味噌煮込みうどん かぶのあんかけ 麦茶	手づくりふりかけごはん 新じゃがの煮物 すまし汁 果物 牛乳	味噌煮込みうどん かぶのあんかけ 果物	手づくりふりかけごはん 新じゃがの煮物 すまし汁	煮込みうどん かぶのきざみ煮 果物	しらすがゆ 新じゃがのほぐし煮 すまし汁
2 16 30 水	ごはん 初かつおの照り焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 麦茶	こいのぼりスイートポテト チーズとキャベツの炒め物 野菜スープ 果物 牛乳	おかゆ 初かつおの照り焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物 牛乳	こいのぼりスイートポテト チーズとキャベツの炒め物 野菜スープ 果物 牛乳	おかゆ 魚のほぐし煮 人参マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ 鶏ささみと野菜のほぐし煮 野菜スープ
7 21 月	ごはん 麻婆豆腐 スナックえんどうのおかか和え 味噌汁 麦茶	レーズンパンケーキ カジキのトマト煮 野菜スープ 果物 牛乳	おかゆ 麻婆豆腐 スナックえんどうのおかか和え 味噌汁 果物	レーズンパンケーキ カジキのトマト煮 野菜スープ	おかゆ 豆腐の野菜煮 味噌汁 果物	パン粥 カジキのほぐし煮 野菜スープ
8 22 火	和風スパゲティ キャベツサラダ 野菜スープ 麦茶	ゆかりおにぎり 鶏肉と大根の炒め物 味噌汁 果物 牛乳	和風スパゲティ キャベツサラダ 野菜スープ 果物	ゆかりおかゆ 鶏肉と大根の炒め物 味噌汁	スープスパゲティ キャベツのきざみ煮 果物	おかゆ 鶏ささ身のほぐし煮 味噌汁
9 23 水	ごはん 魚の中華風照り焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 麦茶	手作りジャムサンド ツナとアスパラのサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	おかゆ 魚の中華風照り焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 果物	手作りジャムサンド ツナとアスパラのサラダ 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 にんじんマッシュ すまし汁 果物	パン粥 ツナと野菜のきざみ煮 野菜スープ
10 24 木	赤米ごはん 魚の蒲焼 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	チーズ蒸しパン さつま芋とりんごのソテー すまし汁 果物 牛乳	おかゆ 魚の蒲焼 春雨サラダ 味噌汁 果物	チーズ蒸しパン さつま芋とりんごのソテー すまし汁	おかゆ 魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 味噌汁 果物	パン粥 さつま芋マッシュ すまし汁
11 25 金	食パン 鶏肉のねぎ味噌焼き マカロニソテー 野菜スープ 麦茶	レタスチャーハン 新ごぼうの煮物 味噌汁 果物 牛乳	食パン 鶏肉のねぎ味噌焼き マカロニソテー 野菜スープ 果物	鮭がゆ 人参とかぶの煮物 味噌汁	パン粥 鶏ささ身のほぐし煮 野菜スープ 果物	鮭がゆ 人参とかぶのきざみ煮 味噌汁
12 26 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 味噌汁 麦茶	わかめおにぎり チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 果物 牛乳	おかゆ 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 味噌汁 果物	わかめがゆ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	おかゆ 鶏ささ身のほぐし煮 もやしのきざみ煮 味噌汁 果物	おかゆ チンゲン菜のきざみ煮 味噌汁
14 28 月	カラフル納豆丼 切り干し大根の炒り煮 豚汁 麦茶	マカロニきなこ 新玉ねぎのソテー 野菜スープ 果物 牛乳	納豆がゆ 切り干し大根の炒り煮 豚汁 果物	マカロニきなこ 新玉ねぎのソテー 野菜スープ	納豆がゆ 紅白マッシュ 味噌汁 果物	スープマカロニ 新玉ねぎのきざみ煮
17 31 木	黒米ごはん 魚のおろし煮 もやしとニラのナムル 味噌汁 麦茶	焼きそば チンゲン菜の和えもの すまし汁 果物 牛乳	おかゆ 魚のおろし煮 もやしとニラのナムル 味噌汁 果物	焼きそば チンゲン菜の和えもの すまし汁	おかゆ 魚のきざみ煮 野菜マッシュ 味噌汁 果物	煮込みうどん チンゲン菜のきざみ煮
18 金	ロールパン 魚のムニエル ブロッコリーの炒め物 野菜スープ 麦茶	焼きおにぎり うの花炒り煮 味噌汁 果物 牛乳	ロールパン 魚のムニエル ブロッコリーの炒め物 野菜スープ 果物	おかゆ うの花炒り煮 味噌汁	パン粥 魚のほぐし煮 ブロッコリーマッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 豆腐と野菜の含め煮 味噌汁
19 土	ごはん 魚の味噌煮 なすのごま味噌和え すまし汁 麦茶	おかかおにぎり 大豆の煮物 味噌汁 果物 牛乳	おかゆ 魚の味噌煮 なすのごま味噌和え すまし汁 果物	おかかがゆ 大豆の煮物 味噌汁	おかゆ 魚のきざみ煮 たまねぎマッシュ すまし汁 果物	おかゆ 大豆のきざみ煮 味噌汁

NPO法人KOTOともそだちネット

2018年5月分の献立

		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		土曜日			
					1	15	29	2	16	30									
昼食	おやつ				味噌煮込みうどん かぶのあんかけ 麦茶			ごはん 初かつおの照り焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 麦茶											
					手づくりふりかけごはん 新じゃがの煮物 果物 牛乳			こいのぼりスイートポテト チーズとキャベツの炒め物 果物 牛乳											
		7	21		8	22		9	23		10	24		11	25		12	26	
昼食	おやつ	ごはん 麻婆豆腐 スナッペンとうのおかか和え 味噌汁 麦茶			和風スパゲティ キャベツサラダ 野菜スープ 牛乳			ごはん 魚の中華風照り焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 麦茶			赤米ごはん 魚の蒲焼 春雨サラダ 味噌汁 麦茶			食パン 鶏肉のねぎ味噌焼き マカロニソテー 野菜スープ 牛乳		ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 味噌汁 麦茶			
		レーズンパンケーキ カジキのトマト煮 果物 牛乳			ゆかりおにぎり 鶏肉と大根の炒め物 果物 麦茶			手作りジャムサンド ツナとアスパラのサラダ 果物 牛乳			チーズ蒸しパン さつま芋とりんごのソテー 果物 牛乳			レタスチャーハン 新ごぼうの煮物 果物 麦茶		わかめおにぎり チンゲン菜の煮浸し 果物 牛乳			
		14	28								17	31		18			19		
昼食	おやつ	カラフル納豆丼 切り干し大根の炒り煮 豚汁 麦茶												黒米ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁 麦茶		ロールパン 魚のムニエル ブロッコリーの炒め物 野菜スープ 牛乳		ごはん 魚の味噌煮 なすのごま味噌和え すまし汁 麦茶	
		マカロニきなこ 新玉ねぎのソテー 果物 牛乳												焼きそば チンゲン菜の和えもの 果物 牛乳		焼きおにぎり うの花炒り煮 果物 麦茶		おかかおにぎり 大豆の煮物 果物 牛乳	