

2018年8月

献立表

NPO法人KOTOともそだちネット

	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 水	カレーライス 胡瓜スティック 野菜スープ 果物 麦茶	ツナサンド カリカリピーマン ミネストローネ 牛乳	おかゆ 肉じゃが 胡瓜スティック 野菜スープ 果物	ツナサンド ピーマンソテー ミネストローネ	おかゆ ささみの野菜煮 じゃが芋マッシュ 野菜スープ 果物	パンかゆ ツナの野菜煮 野菜スープ
2 16 30 木	きびごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	豆腐ドーナツ キャベツの塩もみ すまし汁 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物	焼き豆腐ドーナツ キャベツの塩もみ すまし汁	おかゆ 鮭のほぐし煮 二色マッシュ 味噌汁 果物	パンかゆ とうふの野菜煮 胡瓜マッシュ すまし汁
3 17 31 金	食パン おろしハンバーグ パプリカソテー 野菜スープ 果物 麦茶	手づくりふりかけごはん 青菜とえのきの煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン おろしハンバーグ パプリカソテー 野菜スープ 果物	手づくりふりかけかゆ 青菜とえのきの煮浸し 味噌汁	パンかゆ ささみの野菜煮 キャベツのきざみ煮 野菜スープ 果物	おかゆ しらすの野菜煮 味噌汁
4 19 土	ごはん 魚のしょうが煮 ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物 麦茶	菜めしおにぎり なすの味噌炒め すまし汁 牛乳	おかゆ 魚のしょうが煮 ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物	菜めしかゆ なすの味噌炒め すまし汁	おかゆ 白身魚のほぐし煮 胡瓜マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ささみの野菜煮 すまし汁
6 20 月	ごはん マーボー豆腐 三色ナムル すまし汁 果物 麦茶	☆ごまだしうどん 焼きとうもろこし 牛乳	おかゆ マーボー豆腐 三色ナムル すまし汁 果物	☆ごまだしうどん 焼きかぼちゃ	おかゆ 豆腐の野菜煮 二色マッシュ すまし汁 果物	魚の煮込みうどん 南瓜マッシュ
7 21 火	赤米ごはん 魚の南蛮漬け モロヘイヤのお浸し 味噌汁 果物 麦茶	さつま芋のようかん ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁 牛乳	おかゆ 魚の南蛮漬け モロヘイヤのお浸し 味噌汁 果物	さつま芋のようかん ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜のきざみ煮 味噌汁 果物	おかゆ 大豆の野菜煮 さつま芋マッシュ すまし汁
8 22 水	焼きそば 塩茹で枝豆 野菜スープ 果物 麦茶	鮭のまぜ寿司 なすの照り焼き 味噌汁 牛乳	焼きそば 塩茹で枝豆 野菜スープ 果物	鮭かゆ なすの照り焼き 味噌汁	ささみの煮込みうどん 枝豆マッシュ 果物	鮭かゆ 野菜のきざみ煮 味噌汁
9 23 木	ごはん アジのさんが焼き オクラの梅おかか和え 味噌汁 果物 麦茶	バナナとチーズのパン ケーキ モロッコいんげんの スパイス炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ アジのさんが焼き オクラの梅おかか和え 味噌汁 果物	バナナとチーズのパン ケーキ モロッコいんげんの炒め 物 野菜スープ	おかゆ しらすの野菜煮 人参マッシュ 味噌汁 果物	パンかゆ 豆腐の野菜煮 じゃが芋マッシュ 野菜スープ
10 24 金	ロールパン 魚のフライ トマトサラダ 南瓜のヨーグルトスープ 果物 麦茶	ごはん 鶏と冬瓜の照り煮 味噌汁 牛乳	ロールパン 魚のパン粉焼き トマトサラダ 南瓜のヨーグルトスープ 果物	おかゆ 鶏と冬瓜の照り煮 味噌汁	パンかゆ 白身魚のほぐし煮 野菜のきざみ煮 南瓜スープ 果物	おかゆ ささみの野菜煮 味噌汁
25 土	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 塩ゆでブロッコリー すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり ツナの野菜炒め 味噌汁 牛乳	おかゆ 鶏のねぎ味噌焼き 塩ゆでブロッコリー すまし汁 果物	わかめかゆ ツナの野菜炒め 味噌汁	おかゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ すまし汁 果物	おかゆ ツナの野菜煮 味噌汁
13 27 月	ごはん ねばねばオクラ納豆 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物 麦茶	魚と夏野菜のトマトマカロ ニ 青のりポテト 野菜スープ 牛乳	おかゆ ねばねばオクラ納豆 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物	魚と夏野菜のトマトマカロ ニ 青のりポテト 野菜スープ	納豆かゆ 二色マッシュ すまし汁 果物	白身魚のスープマカロニ じゃが芋マッシュ
14 28 火	しらすの焼きうどん 人参の含め煮 肉団子とモロヘイヤスー プ 果物 麦茶	とうもろこしとチーズのご はん いんげんの胡麻和え 味噌汁 牛乳	しらすの焼きうどん 人参の含め煮 肉団子とモロヘイヤスー プ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	しらすの煮込みうどん 人参マッシュ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁

	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
					1	15	29		2	16	30		3	17	31		4	18	
昼食					カレーライス 胡瓜スティック 野菜スープ 果物 麦茶			きびごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物 麦茶			食パン おろしハンバーグ パプリカソテー 野菜スープ 果物 麦茶			ごはん 魚のしょうが煮 ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物 麦茶					
おやつ	ツナサンド カリカリピーマン 牛乳			豆腐ドーナツ キャベツの塩もみ 牛乳			手づくりふりかけごはん 青菜とえのきの煮浸し 牛乳			菜めしおにぎり なすの味噌炒め 牛乳									
	6	20		7	21		8	22		9	23		10	24			25		
昼食	ごはん マーボー豆腐 三色ナムル すまし汁 果物 麦茶		赤米ごはん 魚の南蛮漬け モロヘイヤのお浸し 味噌汁 果物 麦茶		焼きそば 塩茹で枝豆 焼きかぼちゃ 野菜スープ 果物 麦茶			ごはん アジのさんが焼き オクラの梅おかか和え 味噌汁 果物 麦茶			ロールパン 魚のフライ トマトサラダ 南瓜のヨーグルトスープ 果物 麦茶			ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 塩ゆでブロッコリー すまし汁 果物 麦茶					
おやつ	☆ごまだしうどん 焼きとうもろこし 牛乳		さつまいものようかん ひじきと大豆の炒り煮 牛乳		鮭のまぜ寿司 なすの照り焼き 牛乳			バナナとチーズの パンケーキ モロッコいんげんの スパイス炒め 牛乳			ゆかりおにぎり 鶏と冬瓜の照り煮 牛乳		わかめおにぎり ツナの野菜炒め 牛乳						
	13	27		14	28														
昼食	ごはん ねばねばオクラ納豆 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物 麦茶		しらすの焼きうどん 人参の含め煮 ブロッコリーサラダ 肉団子とモロヘイヤスー プ 果物 麦茶																
おやつ	魚と夏野菜の トマトマカロニ 青のりポテト 牛乳		とうもろこしと チーズのごはん いんげんの胡麻和え 牛乳																