

2017年12月

献立表

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
15 金	ロールパン 鶏の唐揚げ 白菜サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	ツナ菜めし きんぴらごぼう 豚汁 牛乳	ロールパン 鶏の照り焼き 白菜サラダ 野菜スープ 果物	ツナ菜めし粥 じゃがいもきんぴら 豚汁	パン粥 ささ身の野菜煮 白菜刻み煮 野菜スープ 果物	ツナ菜めし粥 二色マッシュ 味噌汁
16 土	ごはん 魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物 麦茶	ごま塩おにぎり 豚肉と根菜の煮物 きゅうりスティック 味噌汁 牛乳	おかゆ 魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	おかゆ 豚肉と根菜の煮物 きゅうりスティック 味噌汁	おかゆ 魚の煮付け ほうれん草の刻み煮 人参マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 きゅうりマッシュ 味噌汁
18 月	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーおほかか和え 味噌汁 果物 麦茶	フライドポテト カラフル野菜の オープン焼き 野菜スープ 牛乳	おかゆ 炒り豆腐 ブロッコリーおほかか和え 味噌汁 果物	焼きポテト カラフル野菜の オープン焼き 野菜スープ	おかゆ 豆腐野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ しらすの野菜煮 じゃがいもマッシュ 野菜スープ
19 火	カレーうどん かぶの塩昆布和え ミニトマト 果物 麦茶	鮭おにぎり 里芋の煮物 味噌汁 牛乳	煮込みうどん かぶの塩昆布和え ミニトマト 果物	鮭がゆ 里芋の煮物 味噌汁	煮込みうどん かぶマッシュ ミニトマト潰し煮 果物	鮭がゆ 里芋マッシュ 人参マッシュ 味噌汁
20 水	ごはん 魚の磯焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	手作りりんごジャムサンド スティックチキン 大豆のミネストローネ 牛乳	おかゆ 魚の磯焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物	手作りりんごジャムサンド スティックチキン 大豆のミネストローネ	おかゆ 魚のほぐし煮 大根マッシュ 人参マッシュ 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 かぼちゃマッシュ ミネストローネ
21 木	きびごはん 魚の竜田揚げ 三色和え 味噌汁 果物 麦茶	豚肉入り焼きそば さつまいものレモン煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の照り焼き 三色和え 味噌汁 果物	豚肉入り焼きそば さつまいものレモン煮 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 三色刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ
22 金	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物 麦茶	野菜のケーキサレ うまみサラダ コーンスープ 牛乳	おかゆ 鶏の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物	野菜のケーキサレ うまみサラダ コーンスープ	おかゆ ささ身の野菜煮 かぼちゃマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ツナの野菜煮 ミニトマト潰し煮 コーンスープ
9 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の煮物 味噌汁 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 秋刀魚の蒲焼き チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉野菜炒め 大根の煮物 味噌汁 果物	おかゆ 秋刀魚の蒲焼き チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	おかゆ ささ身の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 味噌汁
11 月	ごはん 小松菜納豆 長芋のバター醤油炒め 味噌汁 果物 麦茶	スイートポテト風 魚のカレー風味 野菜あんかけ 野菜スープ 牛乳	おかゆ 小松菜納豆 長芋のバター醤油炒め 味噌汁 果物	スイートポテト風 魚の野菜あんかけ 野菜スープ	おかゆ 納豆野菜煮 小松菜刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 魚の野菜煮 たまねぎマッシュ 野菜スープ
12 火	ミートソーススパゲティ レンコンサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	手づくりふりかけごはん コロコロ野菜の白和え 味噌汁 牛乳	ミートソーススパゲティ レンコンサラダ 野菜スープ 果物	手づくりふりかけ粥 コロコロ野菜の白和え 味噌汁	ささ身入りスープスパゲ ティじゃがいもマッシュ キャベツ刻み煮 果物	おかゆ しらすの野菜煮 きゅうりマッシュ 味噌汁
13 水	赤米ごはん 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	カミカミラスク 鶏ときのこのクリーム煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 果物	カミカミラスク 鶏ときのこのクリーム煮 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 かぼちゃマッシュ きゃべつ刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 かぶマッシュ 野菜スープ
14 木	ごはん ぶり大根 キャベツの炒め物 味噌汁 果物 麦茶	肉まん ブロッコリー中華風和え 野菜スープ 牛乳	おかゆ ぶり大根 キャベツの炒め物 味噌汁 果物	肉まん ブロッコリー中華風和え 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 野菜スープ	おかゆ 魚の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁 果物

- ★ 汁物には、2～3種類の野菜が日替わりで入ります。
- ★ 果物・野菜・魚などはその季節の旬のものを使用します。
- ★ 食材購入の都合上、記入されているものから変更することがあります。