

献立表

2021年度9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 水	中華丼 蓮根の土佐煮 春雨スープ 果物 麦茶	かぼちゃしらすサンド 冬瓜とオクラのサラダ 野菜スープ 牛乳	中華粥 蓮根の土佐煮 春雨スープ 果物	かぼちゃしらすサンド 冬瓜とオクラのサラダ 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 人参マッシュ 野菜スープ 果物	パン粥 しらすと かぼちゃの刻み煮 冬瓜マッシュ 野菜スープ
2 16 30 木	雑穀ごはん 魚のみぞれ煮 小松菜の炒め物 すまし汁 果物 麦茶	冷やしそうめん さつま芋チップス 牛乳	おかゆ 魚のみぞれ煮 小松菜の炒め物 すまし汁 果物	冷やしそうめん さつま芋スティック	おかゆ 魚のみぞれ煮 小松菜の刻み煮 すまし汁 果物	煮込みそうめん さつま芋マッシュ
3 17 金	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース 粉ふき芋 野菜スープ 果物 麦茶	コーンおにぎり 魚の野菜あんかけ 味噌汁 牛乳	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース 粉ふき芋 野菜スープ 果物	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	パン粥 ささ身の野菜煮 じゃが芋マッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 魚の野菜煮 玉ねぎマッシュ 味噌汁
4 18 土	ごはん 魚の照り焼き かぶの浅漬け 味噌汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁 牛乳	おかゆ 魚の照り焼き かぶの浅漬け 味噌汁 果物	おかゆ 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁	おかゆ 魚の野菜煮 かぶの刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 すまし汁
6 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 冬瓜の含め煮 すまし汁 果物 麦茶	ツナ入り 和風ハッシュドポテト ミニトマト 具だくさん味噌汁 牛乳	おかゆ 厚揚げの味噌炒め 冬瓜の含め煮 すまし汁 果物	ツナ入り 和風ハッシュドポテト ミニトマト 具だくさん味噌汁	おかゆ 豆腐の野菜煮 冬瓜マッシュ すまし汁 果物	おかゆ ツナと じゃが芋の刻み煮 ミニトマト刻み煮 味噌汁
7 21 火	雑穀ごはん 骨ごと秋刀魚 オクラのカラフル炒め 味噌汁 果物 麦茶	お月見まんじゅう 五目煮豆 すまし汁 牛乳	おかゆ 骨ごと秋刀魚 オクラのカラフル炒め 味噌汁 果物	お月見まんじゅう 五目煮豆 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 さつま芋マッシュ すまし汁
8 22 水	カレーうどん りんごサラダ 果物 麦茶	戻り鯉の混ぜごはん ズッキーニと 油揚げの甘辛炒め 味噌汁 牛乳	煮込みうどん りんごサラダ 果物	戻り鯉の混ぜ粥 ズッキーニと 油揚げの甘辛炒め 味噌汁	煮込みうどん キャベツと きゅうりの刻み煮 果物	おかゆ 魚の野菜煮 ズッキーニマッシュ 味噌汁
9 木	ごはん アジフライ ほうれん草の 梅おおかか和え 味噌汁 果物 麦茶	ニラ入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 牛乳	おかゆ アジのパン粉焼き ほうれん草の 梅おおかか和え 味噌汁 果物	ニラ入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 ほうれん草の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 かぼちゃマッシュ すまし汁
10 24 金	食パン 魚のビザ風 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物 麦茶	ごまおはぎ 鶏と里芋の味噌煮 すまし汁 牛乳	食パン 魚のビザ風 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物	おかゆ 鶏と里芋の味噌煮 すまし汁	パン粥 魚の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 じゃが芋マッシュ すまし汁
11 25 土	ごはん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え すまし汁 果物 麦茶	おおかおにぎり 魚の磯焼き さつま芋きんぴら 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉じゃが きゅうりの梅和え すまし汁 果物	おかゆ 魚の磯焼き さつま芋きんぴら 味噌汁	おかゆ ささ身の野菜煮 きゅうりマッシュ すまし汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 さつま芋の刻み煮 味噌汁
13 27 月	ごはん なめこ納豆 かぼちゃの そぼろあんかけ 味噌汁 果物 麦茶	アップルパウンドケーキ かじきのケチャップ炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ なめこ納豆 かぼちゃの そぼろあんかけ 味噌汁 果物	アップルパウンドケーキ かじきのケチャップ炒め 野菜スープ	おかゆ 納豆の野菜煮 かぼちゃマッシュ 味噌汁 果物	パン粥 かじきの野菜煮 野菜スープ
14 28 火	秋鮭ときのこの 和風スバゲティ ズッキーニのバター焼き すまし汁 果物 麦茶	チーズこんぶおにぎり 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 牛乳	秋鮭ときのこの 和風スバゲティ ズッキーニのバター焼き すまし汁 果物	チーズこんぶ粥 切り干し大根の炒り煮 味噌汁	秋鮭の煮込みうどん ズッキーニの刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁