

# 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