

4 がつのかんたて



曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (土)	ナポリタン 野菜スープ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトケチャップ 人参、キャベツ、しめじ、パセリ		バナナ
3 (月)	牛肉と豆腐の煮込み ほうれん草の和風サラダ きんぴらごぼう	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 人参、ごぼう、ごま、ごま油	白身魚と豆腐の煮込み ほうれん草の煮付 かぼちゃの煮付	バナナ
4 (火)	筑前煮 もやしのおひたし プチトマト	豚肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、厚揚げ、こんにゃく ロースハム、人参、もやし、きゅうり プチトマト	白身魚の煮付 野菜の煮付 プチトマト	いちご
5 (水)	スコップコロケ マカロニサラダ コンソメスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、メークイン、豆乳、パン粉 マカロニ、ロースハム、人参、レタス、トマト、きゅうり、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	白身魚とじゃが芋の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	はっさく
6 (木)	いわしのかば焼き 若竹煮 味噌汁	いわし、小麦粉 竹の子、わかめ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、えのき、小松菜	白身魚の煮付 かぼちゃの煮付 野菜のお汁	いちご
7 (金)	鶏のからあげ コールスロー ほうれん草のスープ	鶏むね肉、小麦粉、油 ロースハム、人参、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ 人参、ほうれん草、しめじ	白身魚の煮付 キャベツの煮付 ほうれん草のお汁	バナナ
8 (土)	中華丼 わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ 人参、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
10 (月)	たらのバターしょうゆ焼き ひじきサラダ 味噌汁	たら、白ねぎ、バター 人参、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、ひじき、レモン汁、マヨネーズ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、しめじ、ほうれん草	白身魚の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
11 (火)	親子丼 ふきとうすあげの煮付 プチトマト	鶏肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵 人参、ふき、うすあげ プチトマト	白身魚と野菜の煮付 かぼちゃの煮付 プチトマト	いちご
12 (水)	八宝菜 高野豆腐の煮付 アスパラベーコン	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、しいたけ、竹の子、ごま油 人参、高野豆腐、青ねぎ ベーコン、アスパラガス	白身魚と野菜の煮付 高野豆腐の煮付 アスパラの煮付	甘夏
13 (木)	肉入りうどん 切り干し大根の煮付 いりこ煮	うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、白ねぎ、青ねぎ、うすあげ 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	白身魚入りうどん じゃが芋の煮付 しらす	いちご
14 (金)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 焼きかぼちゃ	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干しいたけ、豆腐 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 かぼちゃ	白身魚と豆腐の煮付 野菜の煮付 かぼちゃの煮付	はっさく
15 (土)	やきめし 五目スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ 人参、豆腐、竹の子、しいたけ、青ねぎ	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (月)	すき焼き風煮付 キャベツのおひたし プチトマト	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 人参、キャベツ、かつお節 プチトマト	白身魚と野菜の煮付 キャベツの煮付 プチトマト	バナナ
18 (火)	鮭ずし かぼちゃの煮付 若竹汁	鮭、卵、きゅうり、ごま かぼちゃ、いんげん、こんにゃく 竹の子、三つ葉、わかめ	白身魚の煮付 かぼちゃの煮付 野菜のお汁	はっさく
19 (水)	ミートスパゲティー ツナサラダ 焼きかぼちゃ	スパゲティー、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、ケチャップ ツナ缶、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ かぼちゃ	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 かぼちゃの煮付	いちご
20 (木)	肉豆腐 もやしの中華和え いりこ	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 いりこ	白身魚の煮付 野菜の煮付 しらす	甘夏
21 (金)	鯖の塩焼き チンゲン菜のおひたし 味噌汁	鯖 人参、チンゲン菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、まいたけ、キャベツ	白身魚の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
22 (土)	ひき肉丼 野菜のすまし汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ 人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
24 (月)	あじの甘酢あんかけ 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	あじ 人参、白菜、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、えのき、小松菜	白身魚の煮付 白菜の煮付 野菜のお汁	いちご
25 (火)	カレーライス コーンサラダ こふき芋	牛肉、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉 ロースハム、人参、きゅうり、レタス、トマト、コーン缶、マヨネーズ メークイン、パセリ	白身魚の煮付 野菜の煮付 じゃが芋の煮付	はっさく
26 (水)	鶏のしょうゆ漬け ほうれん草のおひたし 味噌汁	鶏肉、白ねぎ 人参、ほうれん草 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、しめじ、チンゲン菜	白身魚の煮付 ほうれん草の煮付 野菜のお汁	バナナ
27 (木)	マカロニグラタン ブロッコリー キャベツのスープ	ベーコン、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、チーズ、バター、小麦粉、牛乳 ブロッコリー、マヨネーズ 人参、キャベツ、しめじ、パセリ	白身魚と野菜の煮付 ブロッコリーの煮付 野菜のお汁	甘夏
28 (金)	肉じゃが たたききゅうり プチトマト	豚肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン きゅうり、ごま油 プチトマト	白身魚の煮付 野菜の煮付 プチトマト	バナナ



離乳食にはおかゆがつきます。
調味料は省略しています。

