

6がつのこんだて



曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (木)	ハンバーグ マカロニサラダ コーンのスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、卵、パン粉、ケチャップ 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、しめじ、パセリ、コーン缶、クリームコーン缶	ハンバーグ マカロニサラダ コーンのスープ	オレンジ
2 (金)	豚肉のみそ炒め煮 きゅうりとちりめんの酢の物 プチトマト	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、竹の子、しめじ、厚揚げ ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ プチトマト	鶏肉と野菜の煮付 きゅうりのおひたし プチトマト	バナナ
3 (土)	中華丼 野菜スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、椎茸	中華丼 野菜スープ	バナナ
5 (月)	さわらの甘酢あんかけ もやしの中華和え 五目スープ	さわら ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 人参、竹の子、椎茸、青ねぎ、豆腐	白身魚の煮付 もやしの煮付 五目スープ	ネーブル
6 (火)	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	肉入りうどん 切り干し大根の煮付 しらす	メロン
7 (水)	鶏と春雨の煮付 小松菜のナムル ごぼうサラダ	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 人参、小松菜、ごま、ごま油 人参、ごぼう、ごま、マヨネーズ	鶏肉と野菜の煮付 小松菜の煮付 蒸しかぼちゃ	さくらんぼ
8 (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、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	鶏肉と野菜の洋風煮 ブロッコリー キャベツのスープ	オレンジ
9 (金)	豆腐の五目揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁	合ミンチ、卵、人参、青ねぎ、干し椎茸、豆腐、ごま油、油 人参、キャベツ、かつお節 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、舞茸、玉ねぎ	鶏肉と野菜の煮付 キャベツのおひたし 味噌汁	バナナ
10 (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	ひき肉丼 野菜のすまし汁	バナナ
12 (月)	鶏豆腐 ひじきの煮付 いりこ	鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン 人参、ひじき、うすあげ いりこ	鶏豆腐 ひじきの煮付 しらす	ネーブル
13 (火)	カレーライス スパゲティーサラダ こふき芋	牛肉、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉 スパゲッティ、ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ メークイン、パセリ	鶏肉と野菜の洋風煮 スパゲティーサラダ こふき芋	メロン
14 (水)	たらのサクサク焼き じゃが芋の煮付 味噌汁	たら、パン粉、マヨネーズ、お好みソース 人参、メークイン、小松菜、厚揚げ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、しめじ、白ねぎ	白身魚の煮付 じゃが芋の煮付 味噌汁	さくらんぼ
15 (木)	ひき肉と豆腐の煮込み 白菜のおひたし ピクルス	合ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、白菜 赤パプリカ、黄パプリカ	ひき肉と豆腐の煮込み 白菜のおひたし 蒸しかぼちゃ	オレンジ



曜日	献立	材料	離乳食	果物
16 (金)	ビーフン ブロッコリーのおひたし わかめスープ	ビーフン、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、干し椎茸 人参、ブロッコリー 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	ビーフン ブロッコリーおひたし 野菜スープ	バナナ
17 (土)	チキンライス コンソメスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマトケチャップ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	チキンライス 野菜スープ	バナナ
19 (月)	さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁	さば 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、えのき、白ねぎ	白身魚の煮付 ほうれん草のおひたし 味噌汁	ネーブル
20 (火)	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	えび、ちりめん、卵、人参、竹の子、れんこん、いんげん、高野豆腐、干し椎茸 かぼちゃ、いんげん、こんにゃく 人参、大根、三つ葉、豆腐	白身魚と煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	メロン
21 (水)	八宝菜 春雨の中華サラダ プチトマト	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、椎茸、竹の子、ごま油 ロースハム、人参、きゅうり、春雨、ごま油 プチトマト	八宝菜 春雨の中華サラダ プチトマト	さくらんぼ
22 (木)	筑前煮 卵焼き 枝豆	牛肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、椎茸、いんげん、厚揚げ、こんにゃく 人参、青ねぎ、卵 枝豆	鶏肉と野菜の煮付 卵焼き 枝豆	オレンジ
23 (金)	タンドリーチキン ひじきサラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 人参、ひじき、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、レモン汁、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	鶏肉の煮付 ひじきサラダ 野菜スープ	バナナ
24 (土)	マーボー丼 わかめスープ	合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、豆腐 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	マーボー丼 野菜スープ	バナナ
26 (月)	鶏すき焼き もやしのおひたし 焼きかぼちゃ	鶏肉、人参、玉ねぎ、白ねぎ、白菜、えのき、焼き豆腐、糸コン ロースハム、人参、もやし、きゅうり かぼちゃ	鶏すき焼き もやしのおひたし 蒸しかぼちゃ	ネーブル
27 (火)	肉じゃが おくらのおかか和え きんぴらごぼう	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、おくら、かつお節 人参、ごぼう、ごま、ごま油	肉じゃが おくらのおひたし 蒸しかぼちゃ	メロン
28 (水)	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 ほうれん草のスープ	鮭、小麦粉、バター、卵、人参、玉ねぎ、きゅうり、パセリ、マヨネーズ ベーコン、人参、キャベツ、コーン缶 人参、ほうれん草、しめじ	白身魚と野菜の煮付 キャベツの洋風煮 ほうれん草のスープ	さくらんぼ
29 (木)	マーボー豆腐 小松菜の煮付 いりこ	合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、干し椎茸、豆腐 人参、小松菜、うすあげ いりこ	マーボー豆腐 小松菜の煮付 しらす	オレンジ
30 (金)	あじの竜田揚げ チンゲン菜のおひたし 味噌汁	あじ、小麦粉、油 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、玉ねぎ、しめじ	白身魚の煮付 チンゲン菜のおひたし 味噌汁	バナナ



離乳食にはおかゆがつかます。
調味料は省略しています。

