

7がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (土)	中華丼 五目スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油 人参、竹の子、生しいたけ、青ねぎ、豆腐	中華丼 野菜のスープ	バナナ
3 (月)	鯖のみそ煮 ほうれん草のおひたし わかめのすまし汁	鯖 人参、ほうれん草 人参、えのき、三つ葉、わかめ、豆腐	鯖のみそ煮 ほうれん草のおひたし 豆腐のすまし汁	バナナ
4 (火)	八宝菜 春雨の中華サラダ 枝豆	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、生しいたけ、竹の子、ごま油 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 枝豆	八宝菜 春雨の中華サラダ 枝豆	すいか
5 (水)	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	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、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	鶏と野菜の洋風煮 ブロッコリー コンソメスープ	オレンジ
6 (木)	牛肉と野菜の中華炒め 高野豆腐の煮付 焼きかぼちゃ	牛肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、チンゲン菜、ごま油 人参、青ねぎ、高野豆腐 かぼちゃ	牛肉と野菜の煮物 高野豆腐の煮付 焼きかぼちゃ	バナナ
7 (金)	じゃこごはん 七タそうめん なすとトマトの中華和え	ちりめん、ごま そうめん、ロースハム、卵、人参、きゅうり なす、トマト、人参、ごま油	しらすご飯 七タそうめん なすとトマトのあえもの	バナナ
10 (月)	鶏と春雨の煮付 切り干し大根の煮付 いりこ煮	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	鶏肉と春雨の煮付 切り干し大根の煮物 しらす	バナナ
11 (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	白身魚の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	すいか
12 (水)	いわしのカレームニエル ほうれん草の和風サラダ 味噌汁	いわし、小麦粉、カレー粉 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、油 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、小松菜、えのき	白身魚の煮付 ほうれん草の和風サラダ 味噌汁	バナナ
13 (木)	マーボー豆腐 もやしのおひたし プチトマト	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、豆腐 ロースハム、人参、もやし、きゅうり プチトマト	マーボー豆腐 もやしのおひたし プチトマト	オレンジ
14 (金)	あじのフライ マカロニサラダ キャベツのスープ	あじ、小麦粉、パン粉、油 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、キャベツ、しめじ、パセリ	たら煮の煮付 マカロニサラダ キャベツのスープ	バナナ
15 (土)	焼き鳥丼 野菜のすまし汁	鶏肉、白ねぎ、きざみのり 人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ	焼き鳥丼 野菜のすまし汁	バナナ
18 (火)	肉豆腐 もやしの中華和え レバーの甘辛煮	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 鶏レバー	肉豆腐 もやしの中華和え 鶏レバーの煮付	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
19 (水)	ミートスパゲティ ひじきサラダ 焼きかぼちゃ	スパゲティ、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、ケチャップ 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 かぼちゃ	ミートスパゲティ ひじきサラダ 焼きかぼちゃ	巨峰
20 (木)	肉じゃが チンゲン菜のおひたし プチトマト	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、チンゲン菜 プチトマト	肉じゃが チンゲン菜のおひたし プチトマト	バナナ
21 (金)	鮭のバターしょうゆ焼き なすと厚揚げの煮付 味噌汁	鮭、しめじ、パセリ、バター 人参、なす、厚揚げ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、ほうれん草、しめじ	鮭のバターしょうゆ焼き なすと豆腐の煮付 味噌汁	すいか
22 (土)	ひき肉丼 味噌汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ	ひき肉丼 味噌汁	バナナ
24 (月)	鯖の西京焼き 小松菜の煮付 冬瓜のすまし汁	鯖 人参、小松菜、うすあげ 人参、冬瓜、しめじ、なめこ、三つ葉	白身魚の煮付 小松菜の煮付 冬瓜のすまし汁	バナナ
25 (火)	なすの豚肉トマトチーズ焼き たたききゅうり 味噌汁	豚肉、なす、チーズ、トマト缶、ケチャップ きゅうり、ごま油 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、えのき、キャベツ	なすと豚肉トマトチーズ煮 たたききゅうり 味噌汁	オレンジ
26 (水)	炒り鶏 オクラのおかか和え いりこ	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、竹の子、しいたけ、いんげん、厚揚げ、こんにゃく 人参、オクラ、かつお節 いりこ	鶏肉と野菜の煮付 オクラのおひたし しらす	巨峰
27 (木)	夏カレー ツナサラダ 枝豆	牛肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、アスパラガス、ピーマン、バター、小麦粉、カレー粉 ツナ缶、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ 枝豆	牛肉と野菜の洋風煮 ツナサラダ 枝豆	バナナ
28 (金)	ひき肉と豆腐の煮込み うまき風 じゃこぴー	合ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 うなぎ、卵 ピーマン、しいたけ	ひき肉と豆腐の煮込み 卵焼き じゃこぴー	オレンジ
29 (土)	やきめし わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ 人参、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油	やきめし わかめスープ	バナナ
31 (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、豆腐 人参、キャベツ、かつお節 プチトマト	すき焼き風煮付 キャベツのおひたし 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。

