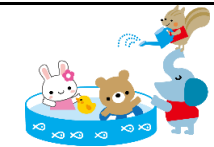


8がつのこんだて

| 曜日 | 献立 | 材料 | 離乳食 | 果物 |
|-----------|-----------------------------------|--|---------------------------------|------|
| 1 (火) | マーボー豆腐 春雨の中華サラダ いりこ | 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、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 いりこ | マーボー豆腐 春雨の中華サラダ しらす | 巨峰 |
| 2 (水) | 鮭のムニエル ほうれん草のおひたし 味噌汁 | 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 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、キャベツ、しめじ | たらの煮付 ほうれん草のおひたし 味噌汁 | バナナ |
| 3 (木) | 豚肉と野菜の中華炒め 卵焼き かぼちゃのマヨネーズ和え | 豚肉、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 卵、ちりめん、人参、青ねぎ かぼちゃ、マヨネーズ、プレーンヨーグルト | 豚肉と野菜の煮付 高野豆腐の煮付 蒸しかぼちゃ | ピオーネ |
| 4 (金) | 肉じゃが 小松菜の煮付 とうもろこし | 牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、小松菜、うすあげ とうもろこし | 肉じゃが 小松菜の煮付 とうもろこし | バナナ |
| 5 (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、椎茸、青ねぎ、豆腐 | 中華丼 野菜スープ | バナナ |
| 7 (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 | 鶏と春雨の煮付 切り干し大根の煮付 しらす | ピオーネ |
| 8 (火) | 冷やし中華 なすの中華和え じゃこピー | 中華麺、卵、ロースハム、きゅうり、もやし、ごま油 なす、人参、ごま油 ピーマン、ちりめん | 冷やしうどん なすの中華和え じゃこピー | バナナ |
| 9 (水) | 筑前煮 もやしの煮びたし プチトマト | 牛肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、厚揚げ、こんにやく 人参、もやし、小松菜 プチトマト | 筑前煮 もやしの煮びたし プチトマト | 巨峰 |
| 10 (木) | 鯖と夏野菜のソテー ひじきサラダ 味噌汁 | 鯖、なす、プチトマト、レモン汁、オリーブ油 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、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、まいたけ | たらと夏野菜のソテー ひじきサラダ 味噌汁 | バナナ |
| 12 (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 | ナポリタン 野菜スープ | バナナ |
| 14 (月) | あじの甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁 | あじ 人参、ひじき、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白ねぎ、小松菜 | たらの煮付 ひじき煮 味噌汁 | 巨峰 |
| 15 (火) | ひき肉と豆腐の煮込み ほうれん草の和風サラダ 枝豆 | 合ミンチ、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 枝豆 | ひき肉と豆腐の煮込み ほうれん草の和風サラダ 枝豆 | バナナ |
| 16 (水) | なすグラタン 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、なす、マッシュルーム缶、パセリ、チーズ、バター、小麦粉、トマトケチャップ ブロッコリー、マヨネーズ 人参、キャベツ、しめじ、パセリ | なすグラタン ブロッコリー キャベツのスープ | すいか |

| 曜日 | 献立 | 材料 | 離乳食 | 果物 |
|-----------|---------------------------------|---|----------------------------------|------|
| 17 (木) | 肉豆腐 たたききゅうり 焼きかぼちゃ | 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 きゅうり、ごま油 かぼちゃ | 肉豆腐 たたききゅうり 焼きかぼちゃ | バナナ |
| 18 (金) | 揚げじゃこ団子 白菜のおひたし 豚汁 | ちりめん、人参、キャベツ、卵、小麦粉、油 人参、白菜 豚肉、人参、青ねぎ、大根、ごぼう、うすあげ、豆腐、こんにやく | じゃこ焼き 白菜のおひたし 豚汁 | ピオーネ |
| 19 (土) | マーボー丼 中華スープ | 合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、豆腐 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸 | マーボー丼 中華スープ | バナナ |
| 21 (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 | すき焼き風煮付 キャベツのおひたし プチトマト | バナナ |
| 22 (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、こんにやく 人参、大根、みつば、豆腐 | たらと野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁 | すいか |
| 23 (水) | 夏カレー スパゲティーサラダ とうもろこし | 豚肉、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 スパゲティー、ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ とうもろこし | 豚肉と野菜の洋風煮 スパゲティーサラダ とうもろこし | バナナ |
| 24 (木) | たらの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 わかめスープ | たら、人参、玉ねぎ、もやし、にら、赤パプリカ、黄パプリカ、ごま油 人参、青ねぎ、高野豆腐 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油 | たらの野菜あんかけ 高野豆腐の煮付 野菜スープ | ピオーネ |
| 25 (金) | 鶏のオレンジ焼き キャベツとベーコンの煮付 味噌汁 | 鶏肉、マーマレード ベーコン、人参、キャベツ、コーン缶 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、なす、えのき | 鶏の煮付 キャベツの煮付 味噌汁 | バナナ |
| 26 (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 |
| 28 (月) | 鯖の煮付 なすと厚揚げの煮付 味噌汁 | 鯖 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、キャベツ、まいたけ | たらの煮付 なすの煮付 味噌汁 | 巨峰 |
| 29 (火) | 八宝菜 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、白菜、チンゲン菜、椎茸、竹の子、ごま油 ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ プチトマト | 八宝菜 きゅうりとちりめんのサラダ プチトマト | バナナ |
| 30 (水) | ひじきハンバーグ コーンサラダ トマトのスープ | 合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、トマトケチャップ ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、マヨネーズ メークイン、人参、玉ねぎ、トマト、トマト缶、パセリ | ひじきハンバーグ コーンサラダ トマトのスープ | ピオーネ |
| 31 (木) | 鮭の西京焼き オクラのおかか和え きのこのすまし汁 | 鮭 人参、オクラ、かつお節 人参、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、みつば、豆腐 | たらの煮付 オクラのおひたし きのこのすまし汁 | すいか |



離乳食にはおかゆがつきます。
調味料は省略しています。

