

# 2がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (木)	マーボー豆腐 もやし中華和え 焼きかぼちゃ	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、木綿豆腐 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 かぼちゃ	マーボー豆腐 もやし中華和え 焼きかぼちゃ	りんご
2 (金)	いわしの塩焼き 白菜とうすあげの煮付 芋煮汁	いわし 人参、白菜、うすあげ 牛肉、里芋、ごぼう、まいたけ、しめじ、椎茸、こんにゃく、白ねぎ	いわしの煮付 白菜とうすあげの煮付 芋煮汁	みかん
3 (土)	中華丼 五目スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、ごま油 人参、竹の子、しいたけ、青ねぎ、豆腐	中華丼 五目スープ	バナナ
5 (月)	かぶと鯖のつゆ煮 ひじき煮 味噌汁	鯖、かぶ、小松菜 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、玉ねぎ、まいたけ	かぶと鯖のつゆ煮 ひじき煮 味噌汁	はっさく
6 (火)	しつぽううどん 切り干し大根の煮付 いりこ煮	うどん、鶏肉、人参、大根、白ねぎ、干し椎茸、青ねぎ、うすあげ 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	しつぽううどん 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
7 (水)	すき焼き風煮付 ブロッコリーのおひたし ふかし芋	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 人参、ブロッコリー さつま芋	すき焼き風煮付 ブロッコリーのおひたし ふかし芋	みかん
8 (木)	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 プチトマト	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 プチトマト	鮭の煮付 キャベツとベーコンの煮付 プチトマト	バナナ
9 (金)	ひき肉と豆腐の煮込み 白菜と春菊のおひたし 里芋の煮付	合ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、白菜、春菊 里芋	ひき肉と豆腐の煮込み 白菜と春菊のおひたし 里芋の煮付	りんご
10 (土)	焼き鳥丼 味噌汁	鶏肉、白ねぎ、刻みのり 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ	焼き鳥丼 味噌汁	バナナ
13 (火)	ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁	ぶり ほうれん草、人参 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、キャベツ、えのき	ぶりの煮付 ほうれん草のおひたし 味噌汁	みかん
14 (水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ こふき芋	豚肉、人参、玉ねぎ、小麦粉、バター 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 メークイン、パセリ	豚と野菜の洋風煮 マカロニサラダ こふき芋	バナナ
15 (木)	肉豆腐 もやしの煮付 じゃこピー	牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン 人参、もやし、小松菜 ちりめん、ピーマン	肉豆腐 もやしの煮付 じゃこピー	はっさく
16 (金)	名古屋風から揚げ ひじきサラダ わかめスープ	鶏肉、小麦粉、ごま、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、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油	鶏の煮付 ひじきサラダ 野菜スープ	りんご

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (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
19 (月)	鶏のオレンジ焼き キャベツの和風サラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード ツナ缶、人参、キャベツ、トマト、わかめ、油 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、白ねぎ	鶏のオレンジ焼き キャベツの和風サラダ 味噌汁	はっさく
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、こんにゃく 人参、大根、みつば、豆腐	ちりめん野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	りんご
21 (水)	八宝菜 春雨の中華サラダ いりこ	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、トマト、春雨、ごま油 いりこ	八宝菜 春雨の中華サラダ しらす	バナナ
22 (木)	鯖の柚子バタームニエル マカロニサラダ コンソメスープ	鯖、小麦粉、パセリ、ゆず、バター 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	鯖の煮付 マカロニサラダ コンソメスープ	みかん
24 (土)	クッパ 切り干し大根の煮付	牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、ごま油 人参、切り干し大根、うすあげ	クッパ 切り干し大根の煮付	バナナ
26 (月)	鶏と春雨の煮付 大根の煮付 プチトマト	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 大根、人参、小松菜、うすあげ プチトマト	鶏と春雨の煮付 大根の煮付 プチトマト	りんご
27 (火)	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、マッシュルーム缶、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	マカロニの洋風煮 ブロッコリー キャベツのスープ	バナナ
28 (水)	たらの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 味噌汁	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、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、白ねぎ	たらの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 味噌汁	みかん
29 (木)	ひじきハンバーグ キャベツのおひたし きのこのすまし汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉 人参、キャベツ、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	ひじきハンバーグ キャベツのおひたし きのこのすまし汁	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。

