

# 4がつのこんだて

| 曜日        | 献立                                    | 材料  | 離乳食                              | 果物   |
|-----------|---------------------------------------|---|----------------------------------|------|
| 1<br>(月)  | 鮭ずし<br>菜の花のおひたし<br>しらすのすまし汁           | 鮭、卵、きゅうり、ごま<br>人参、菜の花、かつお節<br>しらす、かまぼこ、人参、きぬさや、湯葉   |                                  | いちご  |
| 2<br>(火)  | すき焼き風煮付<br>小松菜の煮付<br>アスパラベーコン         | 牛肉、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐<br>人参、小松菜、うすあげ<br>ベーコン、アスパラガス  | 白身魚の煮付<br>小松菜の煮付<br>野菜のお汁        | バナナ  |
| 3<br>(水)  | 八宝菜<br>卵焼き<br>いりこ                     | 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、竹の子、ごま油<br>人参、青ねぎ、卵<br>いりこ  | 白身魚の煮付<br>ブロッコリーの煮付<br>野菜のお汁     | はっさく |
| 4<br>(木)  | 食パン<br>チリコンカン<br>スパゲティ-サラダ<br>コンソメスープ | 食パン<br>合ミンチ、人参、玉ねぎ、大豆、トマト、ピーマン、黄パプリカ、トマト缶、小麦粉<br>スパゲティ、ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ<br>人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ | 白身魚の煮付<br>レタスとトマトの煮付<br>野菜のスープ   | バナナ  |
| 5<br>(金)  | 鶏のオレンジ焼き<br>ひじきサラダ<br>味噌汁             | 鶏肉、マーマレード<br>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<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、小松菜                           | 白身魚の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁       | いちご  |
| 6<br>(土)  | ひき肉丼<br>野菜のすまし汁                       | 合ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ<br>人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ  | 白身魚と野菜の煮付<br>野菜のお汁               | バナナ  |
| 8<br>(月)  | 肉豆腐<br>たたききゅうり<br>焼きかぼちゃ              | 豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン<br>きゅうり、ごま油<br>かぼちゃ   | 白身魚の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁       | バナナ  |
| 9<br>(火)  | 親子丼<br>若竹煮<br>プチトマト                   | 鶏肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵<br>竹の子、わかめ<br>プチトマト   | 白身魚と野菜の煮付<br>じゃが芋のお汁<br>プチトマト    | 甘夏   |
| 10<br>(水) | マカロニグラタン<br>ブロッコリー<br>ほうれん草のスープ       | 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<br>ブロッコリー、マヨネーズ<br>人参、ほうれん草、しめじ                               | 白身魚の煮付<br>ブロッコリーの煮付<br>ほうれん草のスープ | バナナ  |
| 11<br>(木) | 鯖の塩焼き<br>キャベツのおかか和え<br>野菜のすまし汁        | 鯖<br>人参、キャベツ、かつお節<br>豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ   | 白身魚の煮付<br>キャベツの煮付<br>野菜のお汁       | いちご  |
| 12<br>(金) | ひじきハンバーグ<br>ふきとうすあげの煮付<br>味噌汁         | 合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉<br>人参、ふき、うすあげ<br>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                                   | 白身魚の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁       | はっさく |
| 13<br>(土) | クツパ<br>ブロッコリーのおひたし                    | 牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、ごま油<br>人参、ブロッコリー  | 白身魚と野菜の煮付<br>ブロッコリーの煮付           | バナナ  |
| 15<br>(月) | 鶏と春雨の煮付<br>白菜とうすあげの煮付<br>プチトマト        | 鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ<br>人参、白菜、うすあげ<br>プチトマト   | 白身魚と野菜の煮付<br>白菜の煮付<br>プチトマト      | バナナ  |

| 曜日        | 献立                                      | 材料  | 離乳食                               | 果物   |
|-----------|---|---|-----------------------------------|------|
| 16<br>(火) | ちらしずし<br>かぼちゃの煮付<br>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<br>かぼちゃ、こんにゃく<br>人参、大根、みつば、豆腐                        | 白身魚と野菜の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁     | 甘夏   |
| 17<br>(水) | マーボー豆腐<br>春雨の中華サラダ<br>かぼちゃのマヨネーズ和え      | 合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、豆腐<br>ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油<br>かぼちゃ、ヨーグルト、マヨネーズ                   | 白身魚と野菜の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のスープ    | バナナ  |
| 18<br>(木) | 肉入りうどん<br>切り干し大根の煮付<br>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<br>人参、切り干し大根、うすあげ<br>いりこ                                   | 白身魚の煮付<br>ブロッコリーの煮付<br>野菜のお汁      | いちご  |
| 19<br>(金) | 鮭のムニエル<br>キャベツとベーコンの煮付<br>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<br>ベーコン、人参、キャベツ<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、ほうれん草、白ねぎ    | 白身魚と野菜の煮付<br>キャベツの煮付<br>野菜のスープ    | バナナ  |
| 20<br>(土) | ビーフン<br>わかめスープ                          | ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン<br>人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油   | 白身魚と野菜の煮付<br>もやしのスープ              | バナナ  |
| 22<br>(月) | たらの中華あんかけ<br>高野豆腐の煮付<br>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<br>人参、青ねぎ、高野豆腐<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、まいたけ        | 白身魚と野菜の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁     | はっさく |
| 23<br>(火) | 新じゃがと豚のマヨケチャ炒め<br>もやしのおひたし<br>コーンの中華スープ | 豚肉、人参、メークイン、小松菜、マヨネーズ、ごま<br>ロースハム、人参、もやし、きゅうり<br>人参、玉ねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、卵、青ねぎ               | 白身魚と野菜の煮付<br>もやしの煮付<br>玉ねぎのスープ    | バナナ  |
| 24<br>(水) | 筑前煮<br>ひじき煮<br>じゃこピー                    | 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<br>人参、ひじき、うすあげ<br>ピーマン、ちりめん                          | 白身魚と野菜の煮付<br>ブロッコリーの煮付<br>ピーマンの煮付 | いちご  |
| 25<br>(木) | ギーマカレー<br>マカロニサラダ<br>ピクルス               | 合ミンチ、人参、メークイン、玉ねぎ、エリンギ、アスパラガス、小麦粉、バター、カレー粉<br>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<br>人参、きゅうり | 白身魚の煮付<br>レタスとトマトのお汁<br>野菜の煮付     | バナナ  |
| 26<br>(金) | ごま味噌チキンカツ<br>小松菜のナムル<br>きのこのすまし汁        | 鶏肉、小麦粉、ごま、パン粉、油<br>人参、小松菜、ごま油<br>人参、しめじ、まいたけ、椎茸、えのき、みつば、豆腐                                | 白身魚の煮付<br>小松菜の煮付<br>野菜のお汁         | 甘夏   |
| 27<br>(土) | 中華丼<br>五目スープ                            | 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油<br>人参、竹の子、しいたけ、青ねぎ、豆腐  | 白身魚と野菜の煮付<br>野菜のスープ               | バナナ  |
| 30<br>(火) | あじの甘酢あんかけ<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁          | あじ<br>人参、ほうれん草<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、えのき   | 白身魚の煮付<br>ほうれん草の煮付<br>野菜のお汁       | 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。

