

8がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (木)	ミートスパゲティー ツナサラダ 枝豆	スパゲティー、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉 ツナ、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ 枝豆	ミートスパゲティー ツナサラダ 枝豆	巨峰
2 (金)	さばの塩焼き 小松菜のおひたし 味噌汁	さば 人参、小松菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、なす、えのき	たらの煮付 小松菜の煮付 味噌汁	バナナ
3 (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 野菜のお汁	バナナ
5 (月)	鶏肉の香味焼き オクラのおかか和え 味噌汁	鶏肉、青ねぎ、ごま油 人参、オクラ、かつお節 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、しめじ	鶏肉の煮付 オクラのおひたし 味噌汁	すいか
6 (火)	筑前煮 きゅうりとちりめんの酢の物 野菜のすまし汁	豚肉、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 ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ 人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ	豚肉と野菜の煮付 きゅうりとちりめんの酢の物 野菜のすまし汁	巨峰
7 (水)	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 コーンのスープ	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 人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、クリームコーン缶、コーン缶	鮭の野菜あんかけ キャベツの煮付 コーンのスープ	バナナ
8 (木)	マーボーなす 春雨の中華サラダ 焼きかぼちゃ	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、なす、厚揚げ ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 かぼちゃ	マーボなす 春雨サラダ 蒸しかぼちゃ	すいか
9 (金)	牛肉と豆腐の煮付 マカロニサラダ とうもろこし	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 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 とうもろこし	牛肉と豆腐の煮付 マカロニサラダ とうもろこし	ピオーネ
10 (土)	チキンライス キャベツのスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 人参、キャベツ、しめじ、パセリ	チキンライス キャベツのスープ	バナナ
13 (火)	鶏と春雨の煮付 切り干し大根の煮付 味噌汁	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 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、玉ねぎ、舞茸	鶏と春雨の煮付 切り干し大根の煮付 味噌汁	バナナ
14 (水)	肉じゃが ひじき煮 わかめのすまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、ひじき、うすあげ 人参、えのき、みつば、わかめ、豆腐	肉じゃが ひじき煮 野菜のすまし汁	巨峰
15 (木)	八宝菜 高野豆腐の煮付 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 人参、青ねぎ、高野豆腐 いりこ	八宝菜 高野豆腐の煮付 しらす	バナナ
16 (金)	さわらの西京焼き キャベツのおかか和え 冬瓜のすまし汁	さわら 人参、キャベツ、かつお節 人参、冬瓜、しめじ、なめこ、みつば	たらの煮付 キャベツのおひたし 冬瓜のすまし汁	ピオーネ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (土)	ビーフン 中華スープ	ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	ビーフン 野菜スープ	バナナ
19 (月)	肉豆腐 なすとトマトの中華和え 枝豆	牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン 人参、なす、プチトマト、ごま油 枝豆	肉豆腐 なすとトマトのおひたし 枝豆	すいか
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	たらと野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	巨峰
21 (水)	豚肉と野菜の生姜醤油炒め 卵焼き わかめスープ	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 人参、青ねぎ、卵 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	豚肉と野菜の炒め物 卵焼き 野菜スープ	バナナ
22 (木)	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、パセリ、チーズ、バター、小麦粉 ブロッコリー、マヨネーズ 人参、キャベツ、しめじ、パセリ	鶏肉となすの煮付 ブロッコリー キャベツのスープ	すいか
23 (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、舞茸	たらの煮付 チンゲン菜のおひたし 味噌汁	ピオーネ
24 (土)	クツパ 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 人参、ブロッコリー	クツパ ブロッコリーのおひたし	バナナ
26 (月)	鶏すきやき もやしのおひたし オクラのすまし汁	鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 ロースハム、人参、もやし、きゅうり 人参、オクラ、なめこ	鶏すきやき もやしのおひたし オクラのおひたし	すいか
27 (火)	冷やし中華 小松菜の煮付 とうもろこし	中華麺、卵、ロースハム、きゅうり、もやし、ごま油 人参、小松菜 とうもろこし	冷やし中華 小松菜の煮付 とうもろこし	巨峰
28 (水)	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ コンソメスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、豆腐、卵、パン粉 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	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 野菜スープ	バナナ
29 (木)	夏カレー ほうれん草の和風サラダ ピクルス	牛肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、アスパラ、ピーマン、バター、小麦粉、カレー粉 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 人参、きゅうり	牛肉と夏野菜の煮付 ほうれん草のサラダ 野菜サラダ	すいか
30 (金)	たらの甘酢あんかけ たたききゅうり 味噌汁	たら 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、白ねぎ、しめじ	たらのあんかけ たたききゅうり 味噌汁	ピオーネ
31 (土)	焼き鳥丼 味噌汁	鶏肉、白ねぎ 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



調味料は省略しています
離乳食にはおかゆが付きます



