

# 5がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (月)	肉豆腐 たたききゅうり いりこ	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 いりこ	たらと豆腐の煮付 きゅうりのサラダ しらす	オレンジ
2 (火)	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 焼きかぼちゃ	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 人参、ひじき、うすあげ かぼちゃ	たらと野菜の煮付 高野豆腐の煮付 蒸しかぼちゃ	バナナ
6 (土)	やきめし 中華スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干しいたけ	たらと野菜のあんかけ丼 野菜スープ	バナナ
8 (月)	イワシの照り焼き 小松菜の煮付 味噌汁	イワシ 人参、小松菜、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	たらの煮付 小松菜の煮付 野菜のすまし汁	ネーブル
9 (火)	ハヤシライス ひじきサラダ 粉ふき芋	牛肉、人参、玉ねぎ、小麦粉、バター、ケチャップ 人参、ひじき、きゅうり、ホールコーン缶、ツナ缶、レモン汁、マヨネーズ メイクイン、パセリ	たらと野菜のあんかけご飯 きゅうりのサラダ 粉ふき芋	バナナ
10 (水)	筑前煮 ブロッコリーのおひたし プチトマト	豚肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、厚揚げ、こんにゃく ブロッコリー、人参 プチトマト	たらと野菜の煮付 ブロッコリー煮 プチトマト	いちご
11 (木)	肉入りうどん 切り干し大根の煮付 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 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	たら入りうどん 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
12 (金)	名古屋風から揚げ きゅうりとちりめんの酢の物 味噌汁	鶏肉、小麦粉、ごま、油 ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ 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 きゅうりとちりめんのサラダ 野菜のすまし汁	オレンジ
13 (土)	クッパ 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 ブロッコリー、人参	たらと野菜のおかゆ ブロッコリーのおひたし	バナナ
15 (月)	鯖の西京焼き ほうれん草のおひたし きのこのすまし汁	鯖 人参、ほうれん草 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 ほうれん草のおひたし 野菜のすまし汁	バナナ
16 (火)	ちらしずし 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、干しいたけ かぼちゃ、いんげん、こんにゃく 人参、大根、みつば、豆腐	野菜としらすのおかゆ かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	オレンジ
17 (水)	マーボー豆腐 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、干しいたけ、豆腐 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 かぼちゃ	たらと豆腐の煮付 トマトときゅうりのサラダ 蒸しかぼちゃ	バナナ
18 (木)	肉じゃが もやしのおひたし 空豆	牛肉、人参、玉ねぎ、メイクイン、いんげん、糸こん ロースハム、人参、もやし、きゅうり 空豆	たらとじゃが芋の煮付 もやしの煮付 空豆	いちご

曜日	献立	材料	離乳食	果物
19 (金)	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 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 ベーコン、人参、キャベツ、ホールコーン缶 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、小松菜、まいたけ	たらの煮付 キャベツの煮付 豆腐のすまし汁	ネーブル
20 (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	たらと野菜のあんかけ丼 野菜のすまし汁	バナナ
22 (月)	サバの塩焼き 白菜のおひたし 味噌汁	サバ 人参、白菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、小松菜、まいたけ	たらの煮付 白菜の煮付 豆腐のすまし汁	いちご
23 (火)	すき焼き風煮付 ほうれん草の和風サラダ いりこ	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 いりこ	すき焼き風煮付 ほうれん草のおひたし しらす	バナナ
24 (水)	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	たらとマカロニの洋風煮 ブロッコリー キャベツのスープ	オレンジ
25 (木)	八宝菜 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、白菜、チンゲン菜、しいたけ、竹の子、ごま油 卵、ちりめん、人参、青ねぎ かぼちゃ、プレーンヨーグルト、マヨネーズ	たらと野菜の煮付 しらすの煮付 蒸しかぼちゃ	バナナ
26 (金)	ロールキャベツ 春のジャーマンポテト プチトマト	合ミンチ、ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、ケチャップ メイクイン、玉ねぎ、アスパラガス、ウインナー、パセリ プチトマト	たらと野菜の洋風煮 じゃが芋の煮付 プチトマト	ネーブル
27 (土)	マーボー丼 五目スープ	合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、豆腐 人参、豆腐、竹の子、しいたけ、青ねぎ	たらと豆腐の煮付 野菜スープ	バナナ
29 (月)	牛肉と豆腐の煮込み もやしの煮付 じゃこピー	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、もやし、小松菜 ピーマン、ちりめん	たらと豆腐の煮込み もやしの煮付 じゃこピー	オレンジ
30 (火)	ビビンバ わかめスープ	牛ミンチ、卵、豆もやし、ほうれん草、人参、大根、きゅうり、ごま油 人参、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油	たらと野菜の混ぜご飯 野菜スープ	いちご
31 (水)	あじの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 味噌汁	あじ、人参、玉ねぎ、にら、もやし、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、チンゲン菜、白ねぎ	たらの野菜あんかけ 高野豆腐の煮付 豆腐のすまし汁	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。

