

10がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
2 (月)	肉豆腐 里芋の煮物 プチトマト	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン 人参、里芋、厚揚げ プチトマト	肉豆腐 里芋の煮物 プチトマト	なし
3 (火)	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、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	なすグラタン ブロッコリー キャベツのスープ	バナナ
4 (水)	いわしのかば焼き ほうれん草の和風サラダ 味噌汁	いわし、小麦粉 ツナ缶、人参、ほうれん草、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、キャベツ、しめじ	いわしのかば焼き ほうれん草の和風サラダ 味噌汁	柿
5 (木)	炒り鶏 白菜のサラダ いりこ	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、竹の子、椎茸、いんげん、厚揚げ、こんにゃく 人参、白菜、コーン缶、油 いりこ	炒り鶏 白菜のサラダ しらす	ピオーネ
6 (金)	さばのねぎソースがけ もやしのおひたし 味噌汁	さば、白ねぎ、ごま油 ロースハム、人参、もやし、きゅうり 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、えのき、ほうれん草	さばのねぎソースがけ もやしのおひたし 味噌汁	バナナ
7 (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 五目スープ	バナナ
10 (火)	さけの西京焼き ほうれん草のくずしやっこ けんちん汁	さけ ほうれん草、人参、豆腐 豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ、こんにゃく	さけの西京焼き ほうれん草のくずしやっこ けんちん汁	バナナ
11 (水)	ミートスパゲティー ひじきサラダ さつま芋のレモン煮	スパゲティー、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉 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 さつまいも、レモン汁	ミートスパゲティー ひじきサラダ さつま芋のレモン煮	なし
12 (木)	八宝菜 春雨の中華サラダ 焼きかぼちゃ	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 かぼちゃ	八宝菜 春雨の中華サラダ 焼きかぼちゃ	巨峰
13 (金)	鶏のしょうゆ焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	鶏肉 人参、春雨、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、舞茸、小松菜	鶏のしょうゆ焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	バナナ
14 (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
16 (月)	ひき肉と豆腐の煮付 ほうれん草のおひたし いりこ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、ほうれん草 いりこ	ひき肉と豆腐の煮付 ほうれん草のおひたし しらす	バナナ
17 (火)	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	むきえび、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、こんにゃく 人参、大根、三つ葉、豆腐	ちらすと野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	柿

曜日	献立	材料	離乳食	果物
18 (水)	カレーうどん キャベツのおひたし プチトマト	牛肉、うどん、人参、玉ねぎ、青ねぎ、うすあげ、カレー粉、白ねぎ 人参、キャベツ、かつお節 プチトマト	肉うどん キャベツのおひたし プチトマト	ピオーネ
19 (木)	さわらのバターしょうゆ焼き コーンサラダ 味噌汁	さわら、バター 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 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、しめじ、チンゲン菜	さわらのバターしょうゆ焼き コーンサラダ 味噌汁	なし
20 (金)	豚肉と野菜の中華炒め 高野豆腐の煮付 金時豆	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 人参、青ねぎ、高野豆腐 金時豆	豚肉と野菜の中華炒め 高野豆腐の煮付 金時豆	バナナ
21 (土)	焼きめし 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、干し椎茸	焼きめし 中華スープ	バナナ
23 (月)	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 いりこ	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 いりこ	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 しらす	柿
24 (火)	ハヤシライス マカロニサラダ こふき芋	豚肉、人参、玉ねぎ、小麦粉、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 メークイン、パセリ	ハヤシライス マカロニサラダ こふき芋	巨峰
25 (水)	たらの中華あんかけ チンゲン菜のおひたし 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、チンゲン菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、えのき、ほうれん草	たらの中華あんかけ チンゲン菜のおひたし 味噌汁	バナナ
26 (木)	マーボー豆腐 もやしの中華和え 焼きかぼちゃ	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、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 もやしの中華和え 焼きかぼちゃ	なし
27 (金)	やまと煮 小松菜の煮付 プチトマト	牛肉、人参、玉ねぎ、竹の子、メークイン、大豆、こんにゃく、厚揚げ 人参、小松菜、うすあげ プチトマト	やまと煮 小松菜の煮付 プチトマト	バナナ
28 (土)	焼き鳥丼 野菜のすまし汁	鶏肉、白ねぎ、焼きのり 人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ	焼き鳥丼 野菜のすまし汁	バナナ
30 (月)	すき焼き風煮付 切り干し大根の煮付 いりこ煮	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	すき焼き風煮付 切り干し大根の煮付 しらす	なし
31 (火)	あじのソテーパン粉がけ キャベツとベーコンの煮付 じゃが芋のスープ	あじ、パセリ、小麦粉、パン粉、オリーブ油 ベーコン、人参、キャベツ、コーン缶 人参、玉ねぎ、メークイン、パセリ	あじのパン粉焼き キャベツとベーコンの煮付 じゃが芋のスープ	柿



離乳食にはおかゆがつきます。
調味料は省略しています。



