

11がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (水)	八宝菜 高野豆腐の煮付 プチトマト	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 ちりめん、人参、青ねぎ、高野豆腐 プチトマト	八宝菜 高野豆腐の煮付 プチトマト	バナナ
2 (木)	鶏のオレンジ焼き スパゲティーサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード 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 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、えのき	鶏のオレンジ焼き スパゲティーサラダ 味噌汁	みかん
4 (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、しいたけ、青ねぎ、豆腐	中華丼 五目スープ	バナナ
6 (月)	いわしの照り焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	いわし 人参、白菜、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白ねぎ、まいたけ	いわしの照り焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	柿
7 (火)	筑前煮 もやしのおひたし 焼きかぼちゃ	牛肉、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 ロースハム、人参、もやし、きゅうり かぼちゃ	筑前煮 もやしのおひたし 焼きかぼちゃ	バナナ
8 (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、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	マカロニグラタン ブロッコリー キャベツのスープ	なし
9 (木)	鯖の中華あんかけ 里芋と厚揚げの煮付 味噌汁	鯖、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、里芋、厚揚げ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、なす	鯖の中華あんかけ 里芋と厚揚げの煮付 味噌汁	バナナ
10 (金)	豆腐チキンナゲット コールスロー コンソメスープ	鶏ミンチ、豆腐、卵、パン粉、油 ロースハム、人参、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	豆腐と鶏のハンバーグ コールスロー コンソメスープ	みかん
11 (土)	マーボー丼 中華スープ	合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、豆腐 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	マーボー丼 中華スープ	バナナ
13 (月)	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 プチトマト	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 プチトマト	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 プチトマト	バナナ
14 (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、干し椎茸 かぼちゃ、いんげん、こんにゃく 人参、大根、みつば、豆腐	ちらしずし かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	柿
15 (水)	秋鮭ときのこのマリネ ほうれん草のおひたし 味噌汁	鮭、しめじ、えのき、しいたけ、柚子果汁、青ねぎ、ごま油 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	秋鮭ときのこの煮付 ほうれん草のおひたし 味噌汁	バナナ
16 (木)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ じゃこピー	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、トマト、春雨、ごま油 ちりめん、ピーマン	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ じゃこピー	なし

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (金)	すき焼き風煮付 ブロッコリーのおひたし 里芋の煮付	豚肉、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 里芋	すき焼き風煮付 ブロッコリーのおひたし 里芋の煮付	みかん
18 (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
20 (月)	肉豆腐 もやしの煮付 いりこ	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 いりこ	肉豆腐 もやしの煮付 しらす	りんご
21 (火)	ミートスパゲティー ひじきサラダ ふかし芋	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 さつま芋	ミートスパゲティー ひじきサラダ ふかし芋	バナナ
22 (水)	鯖の塩焼き キャベツのおひたし 味噌汁	鯖 人参、キャベツ、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、まいたけ	鯖の塩焼き キャベツのおひたし 味噌汁	柿
24 (金)	豚肉と野菜の中華炒め 卵焼き プチトマト	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 卵、ちりめん、人参、青ねぎ プチトマト	豚肉と野菜の中華炒め 卵焼き プチトマト	なし
25 (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
27 (月)	牛肉と豆腐の煮込み 切り干し大根の煮付 いりこ煮	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	牛肉と豆腐の煮込み 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
28 (火)	ひじきハンバーグ マカロニサラダ コーンのスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉 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、しめじ、パセリ、コーン缶、クリームコーン缶	ひじきハンバーグ マカロニサラダ コーンのスープ	みかん
29 (水)	アジの甘酢あんかけ チンゲン菜のおひたし 味噌汁	アジ チンゲン菜、人参 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白ねぎ、なす	アジの甘酢あんかけ チンゲン菜のおひたし 味噌汁	バナナ
30 (木)	カレーライス コーンサラダ こふき芋	豚肉、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉 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 メークイン、パセリ	カレーライス コーンサラダ こふき芋	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。

