

# 12がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (金)	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、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	みかん
2 (土)	チキンライス 野菜スープ	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 野菜スープ	バナナ
4 (月)	さばの塩焼き もやしのおひたし 味噌汁	さば 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、白菜、しめじ	さばの塩焼き もやしのおひたし 味噌汁	バナナ
5 (火)	八宝菜 卵焼き 焼きさつまい	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、卵 さつまい	八宝菜 卵焼き 焼きさつまい	みかん
6 (水)	ひき肉と豆腐の煮込み 大根の煮付 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、大根、小松菜、うすあげ いりこ	ひき肉と豆腐の煮込み 大根の煮付 しらす	柿
7 (木)	食パン クリームシチュー ほうれん草の和風サラダ プチトマト	食パン 鶏肉、人参、玉ねぎ、メークイン、ブロッコリー、小麦粉、バター、牛乳 ツナ缶、人参、ほうれん草、わかめ、油 プチトマト	食パン クリームシチュー ほうれん草の和風サラダ プチトマト	みかん
8 (金)	あじのカレームニエル 里芋の煮付 味噌汁	あじ、小麦粉、カレー粉 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、れんこん、舞茸	あじのムニエル 里芋の煮付 味噌汁	バナナ
9 (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	マーボー丼 中華スープ	バナナ
11 (月)	ぶりの照り焼き 白菜の煮付 味噌汁	ぶり 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、玉ねぎ、しめじ	ぶりの照り焼き 白菜の煮付 味噌汁	りんご
12 (火)	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	肉入りうどん 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
13 (水)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ プチトマト	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、春雨、ごま油 プチトマト	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ プチトマト	柿
14 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ 粉ふき芋	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 粉ふき芋	みかん
15 (金)	鶏肉の磯辺揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁	鶏むね肉、青のり、油、小麦粉 人参、ほうれん草 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、えのき	鶏肉の煮付 ほうれん草のおひたし 味噌汁	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
18 (月)	肉豆腐 もやしの中華和え 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 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 プチトマト	肉豆腐 もやしの中華あえ プチトマト	バナナ
19 (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、きぬさや、高野豆腐、干し椎茸 かぼちゃ、こんにゃく 人参、大根、三つ葉、豆腐	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	みかん
20 (水)	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 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、小松菜、しめじ	鮭のムニエル キャベツの煮付 味噌汁	柿
21 (木)	筑前煮 さつまいのレモン煮 いりこ	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 さつまい、レモン汁 いりこ	筑前煮 さつまいのレモン煮 しらす	りんご
22 (金)	 <b>クリスマス祝会</b> 		鶏の照り焼き サンドイッチ マッシュポテト ミネストローネ	みかん
23 (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
25 (月)	さわらの甘酢あんかけ 白菜のおひたし 味噌汁	さわら 人参、白菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、キャベツ、舞茸	さわらの甘酢あんかけ 白菜のおひたし 味噌汁	バナナ
26 (火)	肉じゃが 小松菜の煮付 プチトマト	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、小松菜、うすあげ プチトマト	肉じゃが 小松菜の煮付 プチトマト	りんご
27 (水)	ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、卵、パン粉 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 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	バナナ
28 (木)	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	みかん



離乳食にはおかゆがつきます  
調味料は省略しています

