

# 1がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
4 (木)	ひじきご飯 味噌汁	人参、ひじき、うすあげ 人参、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ	ひじきご飯 味噌汁	
5 (金)	七草がゆ じゃが芋と厚揚げの煮付 プチトマト	せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、大根、かぶ 人参、メークイン、小松菜、厚揚げ プチトマト	七草がゆ じゃが芋と厚揚げの煮付 プチトマト	みかん
6 (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
9 (火)	いわしのかば焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	いわし、小麦粉 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、ほうれん草、えのき	いわしのかば焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	みかん
10 (水)	カレーライス ひじきサラダ こふき芋	牛肉、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉 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 メークイン、パセリ	カレーライス ひじきサラダ こふき芋	りんご
11 (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 ローズハム、人参、もやし、ごま油、きゅうり かぼちゃ	マーボー豆腐 もやしの中華和え 焼きかぼちゃ	バナナ
12 (金)	鶏肉なると 紅白なます 黒豆 雑煮(餅なし)	鶏肉、人参、いんげん、干し椎茸 人参、大根 黒豆 鶏肉、人参、大根、ごぼう、ほうれん草、青ねぎ、こんにゃく	鶏肉なると 紅白なます 黒豆 雑煮	柿
13 (土)	中華丼 わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	中華丼 わかめスープ	バナナ
15 (月)	鯖の煮付 小松菜の煮付 味噌汁	鯖 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、しめじ、白菜	鯖の煮付 小松菜の煮付 味噌汁	バナナ
16 (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、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
17 (水)	肉豆腐 春雨の中華サラダ 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 ローズハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 プチトマト	肉豆腐 春雨の中華サラダ プチトマト	バナナ
18 (木)	マカロニグラタン ブロッコリー ほうれん草のスープ	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、ほうれん草、しめじ	マカロニグラタン ブロッコリー ほうれん草のスープ	みかん
19 (金)	鮭の西京焼き もやしのおひたし きのこのすまし汁	鮭 ローズハム、人参、もやし、きゅうり 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、三つ葉、豆腐	鮭の西京焼き もやしのおひたし きのこのすまし汁	柿

曜日	献立	材料	離乳食	果物
20 (土)	焼き鳥丼 味噌汁	鶏肉、白ねぎ、焼きのり 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐	焼き鳥丼 味噌汁	バナナ
22 (月)	たらの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 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、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、えのき、玉ねぎ	たらの中華あんかけ 高野豆腐の煮付 味噌汁	バナナ
23 (火)	食パン クリームシチュー ツナサラダ 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、レタス、きゅうり、マヨネーズ プチトマト	食パン クリームシチュー ツナサラダ プチトマト	みかん
24 (水)	すき焼き風煮付 チンゲン菜のおひたし 焼きかぼちゃ	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 人参、チンゲン菜 かぼちゃ	すき焼き風煮付 チンゲン菜のおひたし 焼きかぼちゃ	りんご
25 (木)	八宝菜 卵焼き 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 卵、人参、青ねぎ いりこ	八宝菜 卵焼き いりこ	みかん
26 (金)	メンチカツ コールスロー 冬野菜のスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、卵、パン粉、小麦粉、ソース、油 ローズハム、人参、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ 人参、白菜、大根、ほうれん草、かぶ	メンチカツ コールスロー 冬野菜のスープ	柿
27 (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 野菜のすまし汁	バナナ
29 (月)	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 味噌汁	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 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、チンゲン菜、れんこん	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 味噌汁	みかん
30 (火)	あじのソテーパン粉焼き キャベツとベーコンの煮付 コンソメスープ	あじ、小麦粉、パン粉、パセリ、オリーブ油 ベーコン、人参、キャベツ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	あじのソテーパン粉焼き キャベツとベーコンの煮付 コンソメスープ	柿
31 (水)	やまと煮 ほうれん草のおひたし 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、ほうれん草 プチトマト	やまと煮 ほうれん草のおひたし プチトマト	バナナ



調味料は省略しています。  
離乳食にはおかゆがつかます

