

3がつのこんだて



曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (金)	鶏のオレンジ焼き ツナサラダ コンソメスープ	鶏肉、マーマレードジャム ツナ缶、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	鶏のオレンジ焼き ツナサラダ 野菜スープ	みかん
2 (土)	チキンライス キャベツのスープ	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 キャベツのスープ	バナナ
4 (月)	すき焼き風煮付 ほうれん草のおひたし 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 人参、ほうれん草 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
5 (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、いんげん、高野豆腐、干し椎茸 かぼちゃ、こんにやく 人参、大根、三つ葉	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	みかん
6 (水)	食パン クリームシチュー コールスロー ブチトマト	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 ロースハム、人参、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ ブチトマト	ご飯 鶏と野菜の洋風煮 コールスロー ブチトマト	はっさく
7 (木)	あじの竜田揚げ 白菜のおひたし 味噌汁	あじ、小麦粉、油 人参、白菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、大根、舞茸	あじの煮付 白菜のおひたし 味噌汁	バナナ
8 (金)	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	みかん
9 (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 野菜のスープ	バナナ
11 (月)	さわらの西京焼き ひじき煮 きのこのすまし汁	さわら 人参、ひじき、うすあげ 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、三つ葉、豆腐	さわらの西京焼き ひじき煮 きのこのすまし汁	バナナ
12 (火)	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	米粉マカロニと野菜の洋風煮 ブロッコリー キャベツのスープ	みかん
13 (水)	八宝菜 高野豆腐の煮付 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 人参、青ねぎ、高野豆腐 いりこ	八宝菜 高野豆腐の煮付 しらす	はっさく
14 (木)	おわかれメニュー		ハンバーグ コロツケ サラダ コーンのスープ	いちご
15 (金)	鶏と春雨の煮付 白菜の煮付 焼きかぼちゃ	鶏肉、人参、キャベツ、春雨、厚揚げ 人参、白菜、うすあげ かぼちゃ	鶏と春雨の煮付 白菜の煮付 焼きかぼちゃ	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
18 (月)	さばの塩焼き 小松菜の煮付 味噌汁	さば 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、れんこん、しめじ	さばの塩焼き 小松菜の煮付 味噌汁	バナナ
19 (火)	ミートスパゲティ コーンサラダ 焼きさつま芋	スパゲティ、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉 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 さつま芋	米粉のミートスパゲティ コーンサラダ 焼きさつま芋	はっさく
21 (木)	肉豆腐 春雨の中華サラダ いりこ	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、トマト、春雨、ごま油 いりこ	肉豆腐 春雨の中華サラダ しらす	いちご
22 (金)	筑前煮 白和え ブチトマト	牛肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、椎茸、いんげん、厚揚げ、こんにやく 人参、ほうれん草、しめじ、豆腐、ひじき ブチトマト	筑前煮 白和え ブチトマト	みかん
23 (土)	焼き鳥丼 味噌汁	鶏肉、白ねぎ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ	焼き鳥丼 味噌汁	バナナ
25 (月)	ぶりの照り焼き 大根の煮付 味噌汁	ぶり 人参、大根、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、えのき	ぶりの照り焼き 大根の煮付 味噌汁	バナナ
26 (火)	カレーライス マカロニサラダ 粉ふき芋	豚肉、人参、玉ねぎ、メークイン、バター、小麦粉、カレー粉 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 メークイン、パセリ	豚肉と野菜の洋風煮 米粉のマカロニサラダ 粉ふき芋	はっさく
27 (水)	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	肉入り米粉うどん 切り干し大根の煮付 しらす	みかん
28 (木)	たらのケチャップあんかけ 小松菜のナムル わかめスープ	たら、人参、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ 人参、小松菜、ごま、ごま油 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	たらの野菜あんかけ 小松菜のナムル 野菜スープ	いちご
29 (金)	鶏の天ぷら キャベツのおひたし 味噌汁	鶏むね肉、小麦粉、油 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、舞茸	鶏の煮付 キャベツのおひたし 味噌汁	バナナ
30 (土)	新年度準備			



調味料は省略しています
離乳食にはおかゆがつきます

