

# 5がつのこんだて

| 曜日        | 献立                             | 材料   | 離乳食                                  | 果物   |
|-----------|--------------------------------|--|--------------------------------------|------|
| 1<br>(水)  | 肉じゃが<br>えんどう豆の煮付<br>プチトマト      | 牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン<br>鶏肉、人参、えんどう豆<br>プチトマト                             | 白身魚とじゃが芋の煮付<br>えんどう豆の煮付<br>プチトマト     | いちご  |
| 2<br>(木)  | タンダーチキン<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ   | 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉<br>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<br>人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ     | 白身魚の煮付<br>野菜の煮付<br>野菜のお汁             | オレンジ |
| 7<br>(火)  | さばの香味焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁         | さば、青ねぎ、ごま油<br>人参、ひじき、うすあげ<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、舞茸                  | 白身魚の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁           | オレンジ |
| 8<br>(水)  | 筑前煮<br>白菜のおひたし<br>焼きかぼちゃ       | 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<br>人参、白菜<br>かぼちゃ                        | 白身魚の野菜の煮付<br>白菜の煮付<br>かぼちゃの煮付        | いちご  |
| 9<br>(木)  | 八宝菜<br>卵焼き<br>空豆               | 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<br>人参、青ねぎ、卵<br>空豆                         | 白身魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋の煮付<br>ゆで空豆        | バナナ  |
| 10<br>(金) | ロールキャベツ<br>ほうれん草の和風サラダ<br>いりこ  | 合ミンチ、ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ<br>ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油<br>いりこ                       | 白身魚と野菜の煮付<br>ほうれん草の煮付<br>しらす         | ネーブル |
| 11<br>(土) | 中華丼<br>五目スープ                   | 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油<br>人参、竹の子、椎茸、青ねぎ、豆腐                                       | 白身魚と野菜の煮付<br>野菜のお汁                   | バナナ  |
| 13<br>(月) | さわらの照り焼き<br>もやしのおひたし<br>味噌汁    | さわら<br>ロースハム、人参、もやし、きゅうり<br>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                 | 白身魚の煮付<br>じゃが芋の煮付<br>野菜のお汁           | バナナ  |
| 14<br>(火) | ちらし寿司<br>かぼちゃの煮付<br>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<br>かぼちゃ、こんにゃく<br>人参、大根、三つ葉、豆腐           | 白身魚と野菜の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>野菜のお汁        | いちご  |
| 15<br>(水) | 肉入りうどん<br>切り干し大根の煮付<br>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<br>人参、切り干し大根、うすあげ<br>いりこ                      | 白身魚の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>しらす             | オレンジ |
| 16<br>(木) | ポテトグラタン<br>ブロッコリー<br>ほうれん草のスープ | ベーコン、人参、玉ねぎ、メークイン、パセリ、チーズ、バター、小麦粉、牛乳<br>ブロッコリー、マヨネーズ<br>人参、ほうれん草、しめじ         | 白身魚とじゃが芋の煮付<br>ブロッコリーの煮付<br>ほうれん草のお汁 | バナナ  |
| 17<br>(金) | 豆腐の五目揚げ<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁   | 合ミンチ、卵、人参、青ねぎ、干し椎茸、豆腐、ごま油<br>人参、キャベツ、かつお節<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、れんこん、舞茸 | 白身魚と野菜の煮付<br>キャベツの煮付<br>野菜のお汁        | ネーブル |
| 18<br>(土) | ひき肉丼<br>野菜のすまし汁                | 合ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ<br>人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ   | 白身魚の野菜あんかけ<br>野菜のお汁                  | バナナ  |

| 曜日        | 献立                                   | 材料  | 離乳食                               | 果物   |
|-----------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|------|
| 20<br>(月) | 鶏と春雨の煮付<br>小松菜の煮付<br>焼きかぼちゃ          | 鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ<br>人参、小松菜、うすあげ<br>かぼちゃ                                     | 白身魚の野菜の煮付<br>小松菜の煮付<br>かぼちゃの煮付    | いちご  |
| 21<br>(火) | ビビンバ<br>わかめスープ                       | 牛ミンチ、卵、もやし、ほうれん草、人参、大根、きゅうり、ごま油<br>人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油                          | 白身魚と野菜の煮付<br>野菜のお汁                | オレンジ |
| 22<br>(水) | 牛肉と豆腐の煮込み<br>ブロッコリーのおひたし<br>きんぴられんこん | 牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐<br>人参、ブロッコリー<br>人参、れんこん、ごま、ごま油                         | 白身魚と野菜の煮付<br>ブロッコリーの煮付<br>かぼちゃの煮付 | バナナ  |
| 23<br>(木) | 鮭のムニエル<br>キャベツとベーコンの煮付<br>コーンのスープ    | 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<br>ベーコン、人参、キャベツ<br>人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、コーン缶、クリームコーン缶 | 白身魚と野菜の煮付<br>キャベツの煮付<br>野菜のお汁     | ネーブル |
| 24<br>(金) | 豚肉と野菜の生姜醤油炒め<br>高野豆腐の煮付<br>味噌汁       | 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<br>人参、青ねぎ、高野豆腐<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白ねぎ、舞茸 | 白身魚と野菜の煮付<br>高野豆腐の煮付<br>野菜のお汁     | バナナ  |
| 25<br>(土) | 焼きめし<br>中華スープ                        | 豚肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ<br>人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸  | 白身魚と野菜の煮付<br>野菜のお汁                | バナナ  |
| 27<br>(月) | すき焼き風煮付<br>たたききゅうり<br>プチトマト          | 牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐<br>きゅうり、ごま油<br>プチトマト                                | 白身魚と野菜の煮付<br>かぼちゃの煮付<br>プチトマト     | オレンジ |
| 28<br>(火) | ミートスパゲティ<br>コールスロー<br>ピクルス           | スパゲティ、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉<br>ロースハム、人参、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ<br>人参、きゅうり                  | 白身魚の野菜あんかけ<br>キャベツの煮付<br>かぼちゃの煮付  | バナナ  |
| 29<br>(水) | 肉豆腐<br>春雨の中華サラダ<br>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<br>ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油<br>いりこ                | 白身魚と野菜の煮付<br>野菜の煮付<br>しらす         | いちご  |
| 30<br>(木) | チキンカレー<br>ひじきサラダ<br>こふき芋             | 鶏肉、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉<br>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<br>メークイン、パセリ            | 白身魚の野菜あんかけ<br>野菜の煮付<br>マッシュポテト    | ネーブル |
| 31<br>(金) | あじの竜田揚げ<br>チンゲン菜のおひたし<br>味噌汁         | あじ、小麦粉、油<br>人参、チンゲン菜<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、しめじ                           | 白身魚の煮付<br>チンゲン菜の煮付<br>野菜のお汁       | バナナ  |



調味料は省略しています  
離乳食にはおかゆがつきます

