

6 がつのかんたて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (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	鶏肉と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
3 (月)	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	鶏肉入りうどん 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
4 (火)	鮭の西京焼き キャベツのおかか和え きのこのすまし汁	鮭 人参、キャベツ、かつお節 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、三つ葉、豆腐	鮭の煮付 キャベツの煮付 野菜のお汁	メロン
5 (水)	レバニラ炒め 卵焼き 味噌汁	鶏レバー、人参、玉ねぎ、もやし、にら、ごま油 卵、人参、青ねぎ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、ほうれん草、舞茸	レバーと野菜の煮付 高野豆腐の煮付 味噌汁	バナナ
6 (木)	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	鶏肉とマカロニの煮付 ブロッコリー キャベツのお汁	オレンジ
7 (金)	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	鶏肉と野菜の煮付 高野豆腐の煮付 しらす	バナナ
8 (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	鶏肉と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
10 (月)	すき焼き風煮付 たたききゅうり 味噌汁	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 きゅうり、ごま油 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、うすあげ、キャベツ、なす	すき焼き風煮付 たたききゅうり 味噌汁	バナナ
11 (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、こんにゃく 人参、大根、三つ葉、豆腐	白身魚と野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のお汁	さくらんぼ
12 (水)	たらのケチャップあんかけ ほうれん草のおひたし 中華スープ	たら、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン 人参、ほうれん草 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	たらと野菜の煮付 ほうれん草のおひたし 野菜のお汁	バナナ
13 (木)	ミラノ風カツレツ ツナサラダ ほうれん草のスープ	鶏むね肉、パン粉、粉チーズ、卵、小麦粉、オリーブ油、ソース ツナ缶、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ 人参、ほうれん草、しめじ	鶏肉の煮付 ツナサラダ ほうれん草のお汁	ネーブル
14 (金)	豚肉と豆腐の煮込み ひじき煮 おからポテトサラダ風	豚肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、ひじき、うすあげ おから、人参、キャベツ、ロースハム、コーン缶、マヨネーズ	鶏肉と豆腐の煮付 ひじき煮 ポテトサラダ	バナナ
15 (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、椎茸、青ねぎ、豆腐	鶏肉と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (月)	いわしのかば焼き 小松菜の煮付 味噌汁	いわし、小麦粉 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、えのき、キャベツ	白身の煮付 小松菜の煮付 味噌汁	バナナ
18 (火)	カレーライス ほうれん草の和風サラダ いりこ	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、バター、小麦粉、カレー粉 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ いりこ	鶏肉と野菜の煮付 ほうれん草の和風サラダ しらす	メロン
19 (水)	炒り鶏 オクラのおかか和え 冬瓜と卵のすまし汁	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、竹の子、椎茸、いんげん、厚揚げ、こんにゃく 人参、オクラ、かつお節 人参、冬瓜、卵、三つ葉	鶏肉と野菜の煮付 オクラのおひたし 冬瓜と豆腐のお汁	オレンジ
20 (木)	ミートスパゲティー ひじきサラダ 焼きかぼちゃ	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 かぼちゃ	ミートスパゲティー ひじきサラダ 焼きかぼちゃ	バナナ
21 (金)	肉豆腐 もやしのおひたし 鶏レバーの甘辛煮	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、もやし、きゅうり 鶏レバー	鶏豆腐 もやしのおひたし 鶏レバーの煮付	ネーブル
22 (土)	マーボー丼 わかめスープ	合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、豆腐 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	鶏肉と野菜の煮付 わかめお汁	バナナ
24 (月)	鶏の甘酢和え 春雨の中華サラダ トマトスープ	鶏肉 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 人参、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、えのき、パセリ	鶏の煮付 野菜サラダ トマトのお汁	バナナ
25 (火)	豚肉のみそ炒め煮 冬瓜の煮付 野菜のすまし汁	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、竹の子、しめじ、厚揚げ 人参、冬瓜、大根、うすあげ 人参、オクラ、なす、三つ葉	鶏肉の味噌煮 冬瓜の煮付 野菜のお汁	さくらんぼ
26 (水)	肉じゃが チンゲン菜のおひたし 味噌汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、チンゲン菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、なめこ	肉じゃが チンゲン菜のおひたし 味噌汁	ネーブル
27 (木)	アジフライ マカロニサラダ コンソメスープ	あじ、小麦粉、パン粉、油、ソース 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、ピーマン、セロリ、パセリ	白身魚の煮付 マカロニサラダ 野菜のお汁	バナナ
28 (金)	マーボー豆腐 なすとトマトの中華和え じゃこピー	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、豆腐 なす、トマト、人参、ごま油 ピーマン、ちりめん	マーボー豆腐 なすとトマトのおひたし じゃこピー	オレンジ
29 (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	鶏肉の煮付 味噌汁	バナナ



調味料は省略しています
離乳食にはおかゆがつかます



