

7がつのこんだて



曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (月)	さばの塩焼き マカロニサラダ 味噌汁	さば マカロニ、ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ 人参、青ねぎ、かぼちゃ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、小松菜	たらの煮付 マカロニサラダ 味噌汁	すいか
2 (火)	なすグラタン 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、なす、マッシュルーム缶、パセリ、チーズ、バター、小麦粉 ブロッコリー、マヨネーズ 人参、ほうれん草、しめじ	なすの洋風煮 ブロッコリー ほうれん草のスープ	バナナ
3 (水)	八宝菜 もやし中華和え とうもろこし	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 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 とうもろこし	八宝菜 もやしのおひたし とうもろこし	オレンジ
4 (木)	ひき肉と豆腐の煮込み キャベツのおひたし いりこ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、キャベツ、かつお節 いりこ	ひき肉と豆腐の煮込み キャベツのおひたし しらす	バナナ
5 (金)	小松菜としらすの混ぜご飯 七夕そうめん なすと厚揚げの煮付 枝豆	小松菜、しらす、ごま油 そうめん、ロースハム、卵、人参、きゅうり 人参、なす、厚揚げ 枝豆	小松菜としらすの混ぜご飯 七夕そうめん なすと厚揚げの煮付 枝豆	巨峰
6 (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	豚と野菜のおじや 野菜スープ	バナナ
8 (月)	すき焼き風煮付 きゅうりとちりめんの酢の物 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 ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、キャベツ、しめじ	すき焼き風煮付 きゅうりとちりめんのサラダ 味噌汁	バナナ
9 (火)	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	えび、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、みつば、豆腐	ちりめんと野菜のおじや かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	オレンジ
10 (水)	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 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 ベーコン、人参、キャベツ 人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、ホールコーン缶、クリームコーン缶	鮭の煮付 キャベツとベーコンの煮付 コーンのスープ	バナナ
11 (木)	肉豆腐 オクラのおかか和え かぼちゃのマヨネーズ和え	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン 人参、オクラ、かつお節 かぼちゃ、プレーンヨーグルト、マヨネーズ	肉豆腐 オクラのおひたし かぼちゃの煮付	巨峰
12 (金)	ひじきハンバーグ 小松菜の煮付 味噌汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉 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、白ねぎ、えのき	お肉とひじきの煮付 小松菜の煮付 味噌汁	バナナ
13 (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	豚と野菜のおじや 野菜スープ	バナナ
16 (火)	鶏と春雨の煮付 ひじきサラダ 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、きゅうり、ホールコーン缶、ツナ缶、レモン汁、マヨネーズ 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、冬瓜、えのき	鶏と野菜の煮付 ひじきサラダ 味噌汁	巨峰

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (水)	いわしのカレームニエル スパゲティーサラダ トマトのスープ	いわし、小麦粉、カレー粉 スパゲティー、ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、マヨネーズ メークイン、人参、玉ねぎ、トマト、トマト缶、パセリ	たらの煮付 スパゲティーサラダ トマトのスープ	すいか
18 (木)	筑前煮 うまき風 じゅんさいのすまし汁	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 うなぎ、卵 人参、じゅんさい、えのき、みつば、豆腐	筑前煮 高野豆腐の煮付 野菜のすまし汁	オレンジ
19 (金)	肉団子の真珠蒸し たたききゅうり わかめスープ	合ミンチ、豆腐、玉ねぎ、干し椎茸、青ねぎ、もち米、ごま油 きゅうり、ごま油 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	肉団子の煮付 きゅうりのおひたし 野菜スープ	バナナ
20 (土)	焼き鳥井 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	鶏と野菜の煮付 味噌汁	バナナ
22 (月)	あじの照り焼き 切り干し大根の煮付 野菜のすまし汁	あじ 人参、切り干し大根、うすあげ 人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ、オクラ、なす	たらの煮付 切り干し大根の煮付 野菜の煮付	巨峰
23 (火)	夏カレー ほうれん草の和風サラダ ピクルス	牛肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、アスパラガス、ピーマン、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、油 人参、きゅうり	お肉と野菜の洋風煮 ほうれん草のサラダ スティック野菜	バナナ
24 (水)	マーボーなす 春雨の中華サラダ じゃこピー	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、なす、厚揚げ ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 ピーマン、ちりめん	お肉となすの煮付 野菜のサラダ じゃこピー	オレンジ
25 (木)	ポークチャップ コーンサラダ コンソメスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ ロースハム、人参、レタス、きゅうり、トマト、ホールコーン缶、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ	豚と野菜の煮付 コーンサラダ 野菜のスープ	バナナ
26 (金)	豆腐チキンナゲット 小松菜のバターしょうゆ炒め 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、卵、パン粉、油 人参、小松菜、玉ねぎ、しめじ、バター 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、キャベツ、まいたけ	鶏と豆腐の洋風煮 小松菜の煮付 味噌汁	巨峰
27 (土)	ひき肉井 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	ひき肉井 野菜のすまし汁	バナナ
29 (月)	鶏のねぎ塩焼き なすとトマトの中華和え 冬瓜のスープ	鶏肉、白ねぎ、ごま油 なす、プチトマト、人参、ごま油 人参、冬瓜、えのき、みつば	鶏とねぎの煮付 なすとトマトのサラダ 冬瓜のスープ	バナナ
30 (火)	肉じゃが 高野豆腐の煮付 味噌汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、青ねぎ、高野豆腐 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、ほうれん草、しめじ	肉じゃが 高野豆腐の煮付 味噌汁	すいか
31 (水)	鮭の西京焼き ひじき煮 きのこのすまし汁	鮭 人参、ひじき、うすあげ 人参、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのき、みつば、豆腐	鮭の煮付 ひじき煮 きのこのすまし汁	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。



