

# 9がつのこんだて

| 曜日        | 献立                                  | 材料  | 離乳食                                 | 果物   |
|-----------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|------|
| 1<br>(月)  | さわらの西京焼き<br>たたききゅうり<br>きのこのすまし汁     | さわら<br>きゅうり、ごま油<br>人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、みつば、豆腐                                    | さわらの西京焼き<br>たたききゅうり<br>きのこのすまし汁     | 巨峰   |
| 2<br>(火)  | タンダーチキン<br>ほうれん草の和風サラダ<br>コーンのスープ   | 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉<br>ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油<br>人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、コーン缶、クリームコーン缶       | 鶏肉の煮付<br>ほうれん草の和風サラダ<br>コーンのスープ     | バナナ  |
| 3<br>(水)  | 筑前煮<br>卵焼き<br>味噌汁                   | 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<br>人参、青ねぎ、卵<br>人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、玉ねぎ、舞茸    | 筑前煮<br>卵焼き<br>味噌汁                   | なし   |
| 4<br>(木)  | ミートスパゲティー<br>コーンサラダ<br>焼きさつま芋       | スパゲティー、合ミンチ、人参、玉ねぎ、バター、小麦粉<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>さつま芋        | ミートスパゲティー<br>コーンサラダ<br>焼きさつま芋       | ピオーネ |
| 5<br>(金)  | 八宝菜<br>高野豆腐の煮付<br>じゃこピー             | 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、高野豆腐<br>ピーマン、ちりめん                | 八宝菜<br>高野豆腐の煮付<br>じゃこピー             | バナナ  |
| 6<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  | ひき肉丼<br>野菜のすまし汁                     | バナナ  |
| 8<br>(月)  | さばの塩焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁         | さば<br>人参、ほうれん草<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                             | さばの塩焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁         | 巨峰   |
| 9<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、みつば、豆腐            | ちらし寿司<br>かぼちゃの煮付<br>豆腐のすまし汁         | バナナ  |
| 10<br>(水) | 鮭のムニエル<br>キャベツとベーコンの煮付<br>ほうれん草のスープ | 鮭、小麦粉、バター、卵、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ<br>ベーコン、人参、キャベツ<br>人参、ほうれん草、しめじ                 | 鮭のムニエル<br>キャベツとベーコンの煮付<br>ほうれん草のスープ | なし   |
| 11<br>(木) | 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                       | 肉入りうどん<br>切り干し大根の煮付<br>しらす          | ピオーネ |
| 12<br>(金) | 鶏の甘酢あんかけ<br>小松菜ナムル<br>中華スープ         | 鶏肉<br>人参、小松菜、ごま、ごま油<br>人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸                                  | 鶏の甘酢あんかけ<br>小松菜ナムル<br>野菜スープ         | バナナ  |
| 13<br>(土) | 中華丼<br>わかめスープ                       | 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油<br>人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油                                   | 豚肉と野菜のあんかけ丼<br>わかめスープ               | バナナ  |
| 16<br>(火) | すき焼き風煮付<br>なすとトマトの中華和え<br>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<br>人参、なす、プチトマト、ごま油<br>人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、ほうれん草、しめじ | すき焼き風煮付<br>なすとトマトのおひたし<br>味噌汁       | 巨峰   |

| 曜日        | 献立                             | 材料   | 離乳食                            | 果物   |
|-----------|--------------------------------|--|--------------------------------|------|
| 17<br>(水) | マカロニグラタン<br>ブロッコリー<br>キャベツのスープ | ベーコン、マカロニ、人参、玉ねぎ、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、キャベツ、しめじ     | マカロニグラタン<br>ブロッコリー<br>キャベツのスープ | なし   |
| 18<br>(木) | 白身魚のもみじ焼き<br>小松菜の煮付<br>けんちん汁   | たら、小麦粉、油、人参、マヨネーズ<br>人参、小松菜、うすあげ<br>豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ、こんにゃく | 白身魚のもみじ焼き<br>小松菜の煮付<br>けんちん汁   | ピオーネ |
| 19<br>(金) | マーボーなす<br>もやしのおひたし<br>焼きかぼちゃ   | 合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、なす、厚揚げ<br>ロースハム、人参、もやし、きゅうり<br>かぼちゃ                | マーボーなす<br>もやしのおひたし<br>焼きかぼちゃ   | バナナ  |
| 20<br>(土) | チキンライス<br>野菜スープ                | 鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン<br>人参、キャベツ、しめじ                                      | チキンライス<br>野菜スープ                | バナナ  |
| 22<br>(月) | 肉じゃが<br>白菜のおひたし<br>味噌汁         | 牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン<br>人参、白菜<br>人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、舞茸        | 肉じゃが<br>白菜のおひたし<br>味噌汁         | バナナ  |
| 24<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 | 肉豆腐<br>春雨の中華サラダ<br>しらす         | 巨峰   |
| 25<br>(木) | ハンバーグ<br>なすと厚揚げの煮付<br>わかめのすまし汁 | 合ミンチ、人参、玉ねぎ、卵、パン粉<br>人参、なす、厚揚げ<br>人参、えのき、みつば、わかめ、豆腐                | ハンバーグ<br>なすと豆腐の煮付<br>野菜のすまし汁   | なし   |
| 26<br>(金) | あじのレモン漬け<br>チンゲン菜のおひたし<br>味噌汁  | あじ、油、レモン汁<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、えのき、れんこん          | あじの煮付<br>チンゲン菜のおひたし<br>味噌汁     | バナナ  |
| 27<br>(土) | 焼き鳥丼<br>味噌汁                    | 鶏肉、白ねぎ<br>人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ                                  | 焼き鳥丼<br>味噌汁                    | バナナ  |
| 29<br>(月) | 鶏肉と豆腐の煮込み<br>ひじき煮<br>れんこんの甘酢和え | 鶏肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐<br>人参、ひじき、うすあげ<br>れんこん                  | 鶏肉と豆腐の煮込み<br>ひじき煮<br>れんこんの和え物  | 巨峰   |
| 30<br>(火) | ハヤシライス<br>コールスロー<br>ピクルス       | 豚肉、人参、玉ねぎ、メークイン、小麦粉、バター<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     | ハヤシライス<br>コールスロー<br>ピクルス       | なし   |



調味料は省略しています

離乳食にはおかゆがつきます

