

# 10がつのこんだて



曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (水)	あじの照り焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	あじ 人参、白菜、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、小松菜、まいたけ	あじの煮付 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	バナナ
2 (木)	マーボーなす もやし中華和え 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、もやし、ごま油 ピーマン、ちりめん	マーボーなす もやし中華和え じゃこピー	柿
3 (金)	牛肉と豆腐の煮込み 小松菜の煮付 粉ふき芋	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、小松菜、うすあげ メークイン	牛肉と豆腐の煮込み 小松菜の煮付 粉ふき芋	ピオーネ
4 (土)	やきめし わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	やきめし わかめスープ	バナナ
6 (月)	いわしのかば焼き 高野豆腐の煮付 味噌汁	いわし、小麦粉 人参、青ねぎ、高野豆腐 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、ほうれん草、玉ねぎ	たらの煮付 高野豆腐の煮付 味噌汁	柿
7 (火)	すき焼き風煮付 卵焼き わかめのすまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸こんにゃく、焼き豆腐 人参、青ねぎ、卵 人参、えのき、みつば、わかめ、水菜	すき焼き風煮付 卵焼き わかめのすまし汁	バナナ
8 (水)	チーズイン肉巻きポテト ブロッコリーのおひたし 味噌汁	豚肉、メークイン、チーズ、牛乳 人参、ブロッコリー 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、キャベツ、しめじ	チーズイン肉巻きポテト ブロッコリーのおひたし 味噌汁	巨峰
9 (木)	鶏マヨ きゅうりとちりめんの酢の物 中華スープ	鶏肉、マヨネーズ、練乳、牛乳、レモン汁 ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	鶏マヨ きゅうりとちりめんの酢の物 中華スープ	バナナ
10 (金)	ひじきハンバーグ かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ 人参、キャベツ、しめじ	ひじきハンバーグ かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	柿
11 (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	中華丼 五目スープ	バナナ
14 (火)	肉豆腐 春雨の中華サラダ 焼きかぼちゃ	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸こんにゃく ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 かぼちゃ	肉豆腐 春雨の中華サラダ 焼きかぼちゃ	バナナ
15 (水)	しっぽううどん 切り干し大根の煮付 いりこ煮	うどん、鶏肉、人参、大根、白ねぎ、干し椎茸、青ねぎ、うすあげ 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	しっぽううどん 切り干し大根の煮付 いりこ煮	ピオーネ
16 (木)	肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸こんにゃく 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、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、なめこ	肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (金)	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 根菜のスープ	鮭、小麦粉、バター、卵、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ ベーコン、人参、キャベツ 大根、人参、白菜、ごぼう	鮭のムニエル キャベツとベーコンの煮付 根菜スープ	柿
18 (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
20 (月)	鯖の西京焼き 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	鯖 人参、小松菜 人参、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、みつば、豆腐	鯖の西京焼き 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	巨峰
21 (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、みつば、豆腐	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	柿
22 (水)	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、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	なすグラタン ブロッコリー ほうれん草のスープ	バナナ
23 (木)	肉団子の甘酢和え もやしのナムル わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、白ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン 人参、もやし、きゅうり、ごま、ごま油 人参、チンゲン菜、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油	肉団子の甘酢和え もやしのナムル わかめスープ	ピオーネ
24 (金)	名古屋風から揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁	鶏肉、小麦粉、ごま、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、ほうれん草、まいたけ	名古屋風から揚げ キャベツのおひたし 味噌汁	バナナ
25 (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	ひき肉丼 野菜のすまし汁	バナナ
27 (月)	秋野菜の甘辛みそ炒め ひじき煮 ほうれん草のすまし汁	豚肉、人参、かぼちゃ、れんこん、ピーマン、しめじ 人参、ひじき、うすあげ 人参、ほうれん草、しめじ、豆腐	秋野菜の甘辛みそ炒め ひじき煮 ほうれん草のすまし汁	巨峰
28 (火)	筑前煮 チンゲン菜のおひたし 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 人参、チンゲン菜 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、白ねぎ、えのき	筑前煮 チンゲン菜のおひたし 味噌汁	柿
29 (水)	八宝菜 なすとトマトの中華和え 焼きかぼちゃ	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、なす、プチトマト、ごま油 かぼちゃ	八宝菜 なすとトマトの中華和え 焼きかぼちゃ	バナナ
30 (木)	キーマカレー コーンサラダ ピクルス	合ミンチ、人参、玉ねぎ、メークイン、エリンギ、小麦粉、バター、カレー粉 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、きゅうり	お肉と野菜の洋風煮 コーンサラダ ピクルス	ピオーネ
31 (金)	鯖のおろしポン酢和え ほうれん草のおひたし 芋煮汁	鯖、大根、レモン汁 人参、ほうれん草 牛肉、里芋、ごぼう、まいたけ、しめじ、椎茸、こんにゃく、白ねぎ	鯖のおろしポン酢和え ほうれん草のおひたし 芋煮汁	柿



調味料は省略しています。  
離乳食にはおかゆがつかます。

