

# 11がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
4 (火)	さばの塩焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	さば 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、舞茸	さばの塩焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	りんご
5 (水)	ミートスパゲティー コールスロー 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 ロースハム、人参、キャベツ、マヨネーズ かぼちゃ	ミートスパゲティー コールスロー 焼きかぼちゃ	バナナ
6 (木)	肉豆腐 春雨の中華サラダ 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 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 いりこ	肉豆腐 春雨の中華サラダ しらす	柿
7 (金)	チキンチキンごぼう チンゲン菜のおひたし わかめのすまし汁	鶏肉、ごぼう、油 人参、チンゲン菜 人参、えのき、みつば、わかめ、豆腐	鶏肉とごぼうの煮付 チンゲン菜のおひたし わかめのすまし汁	バナナ
8 (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	豚肉と野菜のあんかけ丼 五目スープ	バナナ
10 (月)	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、青ピーマン 人参、ほうれん草 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	たらの野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 野菜スープ	りんご
11 (火)	ちらしずし 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、こんにやく 人参、大根、みつば、豆腐	しらすと野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	なし
12 (水)	すき焼き風煮付 もやしのおひたし 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 ロースハム、人参、もやし、きゅうり 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、キャベツ、えのき	すき焼き風煮付 もやしのおひたし 味噌汁	バナナ
13 (木)	筑前煮 卵焼き ほうれん草のすまし汁	豚肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、椎茸、いんげん、厚揚げ、こんにやく 卵、人参、青ねぎ 人参、ほうれん草、しめじ、豆腐	筑前煮 卵焼き ほうれん草のすまし汁	柿
14 (金)	ハンバーグ ブロッコリーのおひたし 根菜のスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、卵、パン粉 人参、ブロッコリー 人参、大根、白菜、ごぼう	ハンバーグ ブロッコリーのおひたし 根菜のスープ	りんご
15 (土)	やきとり丼 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	やきとり丼 味噌汁	バナナ
17 (月)	鶏肉と豆腐の煮込み 切り干し大根の煮付 いりこ煮	鶏肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	鶏肉と豆腐の煮込み 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
18 (火)	ハヤシライス コーンサラダ ピクルス	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、小麦粉、バター 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 人参、きゅうり	牛肉と野菜の煮付 コーンサラダ ピクルス	柿

曜日	献立	材料	離乳食	果物
19 (水)	あじの照り焼き ひじき煮 味噌汁	あじ 人参、ひじき、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、ほうれん草	あじの照り焼き ひじき煮 味噌汁	なし
20 (木)	高野豆腐の鶏つくね焼き 小松菜のナムル きのこのすまし汁	鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、れんこん、高野豆腐、ごま 人参、小松菜、ごま、ごま油 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、みつば、豆腐	高野豆腐の鶏つくね焼き 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	りんご
21 (金)	八宝菜 白菜の昆布和え 焼きさつま芋	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、白菜、塩昆布 さつま芋	八宝菜 白菜のおひたし 焼きさつま芋	バナナ
22 (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
25 (火)	さわらの西京焼き 高野豆腐の煮付 けんちん汁	さわら 人参、高野豆腐、青ねぎ 豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ、こんにやく	さわらの西京焼き 高野豆腐の煮付 けんちん汁	なし
26 (水)	かぼちゃグラタン ひじきサラダ ほうれん草のスープ	ベーコン、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、チーズ、バター、小麦粉、牛乳 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 人参、ほうれん草、しめじ、	かぼちゃグラタン ひじきサラダ ほうれん草のスープ	りんご
27 (木)	マーボー豆腐 もやし中華和え いりこ	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、豆腐 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 いりこ	マーボー豆腐 もやしのおひたし しらす	バナナ
28 (金)	鶏と春雨の煮付 小松菜のおひたし 味噌汁	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 人参、小松菜 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、白菜、しめじ	鶏と春雨の煮付 小松菜のおひたし 味噌汁	柿
29 (土)	クッパ ブロッコリーのおひたし	牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、ごま油 人参、ブロッコリー	クッパ ブロッコリーのおひたし	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

