

12がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (月)	ぶりの照り焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	ぶり 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、舞茸、小松菜	ぶりの照り焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	バナナ
2 (火)	食パン クリームシチュー ほうれん草の和風サラダ いりこ	食パン 鶏肉、人参、玉ねぎ、メークイン、ブロッコリー、小麦粉、バター、牛乳 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 いりこ	食パン クリームシチュー ほうれん草の和風サ ラダ	みかん
3 (水)	豚肉と野菜の生姜じょうゆ炒め 高野豆腐の煮付 かぶのすまし汁	豚肉、人参、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、チンゲン菜 人参、青ねぎ、高野豆腐 人参、かぶ、三つ葉、湯葉	豚肉と野菜の炒めもの 高野豆腐の煮付 かぶのすまし汁	柿
4 (木)	ボールしゅうまい チンゲン菜のおひたし わかめスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、白ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、ごま油 人参、チンゲン菜 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	ボールしゅうまい チンゲン菜のおひたし わかめスープ	バナナ
5 (金)	牛肉と豆腐の煮込み ひじきサラダ 焼きかぼちゃ	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 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	牛肉と豆腐の煮込み ひじきサラダ 焼きかぼちゃ	みかん
6 (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
8 (月)	鶏と春雨の煮付 もやしのおひたし 味噌汁	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 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、白ねぎ、舞茸	鶏と春雨の煮付 もやしのおひたし 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、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	ちらすと野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	みかん
10 (水)	鮭のムニエル キャベツのおかか和え 味噌汁	鮭、小麦粉、バター、卵、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ 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、れんこん、しめじ	鮭のムニエル キャベツのおかか和え 味噌汁	りんご
11 (木)	八宝菜 マカロニサラダ 里芋の煮付	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 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 里芋	八宝菜 マカロニサラダ じゃが芋の煮付	柿
12 (金)	擬製豆腐 さつま芋のレモン煮 のっぺい汁	豚ミンチ、鶏ミンチ、卵、人参、椎茸、青ねぎ、豆腐 さつま芋、レモン汁 鶏肉、人参、ごぼう、えのき、白菜、椎茸、青ねぎ、うすあげ、こんにゃく	擬製豆腐 さつま芋のレモン煮 のっぺい汁	みかん
15 (月)	さわらの西京焼き ほうれん草のおひたし きのこのすまし汁	さわら 人参、ほうれん草 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、三つ葉	さわらの西京焼き ほうれん草のおひたし きのこのすまし汁	バナナ
16 (火)	筑前煮 小松菜の煮付 味噌汁	豚肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、椎茸、いんげん、厚揚げ、こんにゃく 人参、小松菜、うすあげ 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、えのき、白菜	筑前煮 小松菜の煮付 味噌汁	みかん

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (水)	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	肉入りうどん 切り干し大根の煮付 しらす	りんご
18 (木)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 金時豆	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、トマト、春雨、ごま油 金時豆	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 金時豆	バナナ
19 (金)	 クリスマスメニュー 		鶏と野菜の混ぜご 飯 鶏肉の洋風煮 ブロッコリーツリー	みかん
20 (土)	中華丼 わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	中華丼 野菜スープ	バナナ
22 (月)	鶏すき焼き 大根の煮付 わかめのすまし汁	鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、えのき、糸コン、焼き豆腐 人参、大根、小松菜、うすあげ 人参、えのき、三つ葉、わかめ	鶏すき焼き 大根の煮付 野菜のすまし汁	バナナ
23 (火)	肉豆腐 小松菜のおひたし きんぴらごぼう	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、豆腐、糸コン 人参、小松菜 人参、ごぼう、ごま、ごま油	肉豆腐 小松菜のおひたし きんぴらごぼう	みかん
24 (水)	肉じゃが 白あえ けんちん汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン ほうれん草、しめじ、こんにゃく、豆腐 人参、ごぼう、大根、青ねぎ、うすあげ、こんにゃく	肉じゃが 白あえ けんちん汁	りんご
25 (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、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	マカロニグラタン ブロッコリー キャベツのスープ	バナナ
26 (金)	さばの塩焼き ひじき煮 味噌汁	さば 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、舞茸	さばの塩焼き ひじき煮 味噌汁	みかん
27 (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	みかん



調味料は省略しています
離乳食にはおかゆがつけます

