

# 1がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
5 (月)	鶏豆腐 小松菜の煮付 いりこ	鶏肉、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、小松菜、うすあげ いりこ	鶏豆腐 小松菜の煮付 しらす	バナナ
6 (火)	ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁	ぶり ほうれん草、人参 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、えのき	ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁	柿
7 (水)	七草粥 きんぴらごぼう かぼちゃのマヨネーズ和え	せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、大根、かぶ 豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、ごま油 かぼちゃ、プレーンヨーグルト、マヨネーズ	七草粥 きんぴらごぼう かぼちゃのマヨネーズ和え	りんご
8 (木)	マカロニグラタン 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、チーズ、バター、小麦粉、牛乳 ブロッコリー、マヨネーズ 人参、ほうれん草、しめじ	マカロニグラタン ブロッコリー ほうれん草のスープ	バナナ
9 (金)	鶏肉なると 紅白なます 雑煮(餅ぬき)	鶏肉、人参、いんげん、干しいたけ 人参、大根、ゆず、ごま 鶏肉、人参、大根、ごぼう、水菜、青ねぎ、こんにゃく	鶏肉なると 紅白なます 雑煮(餅ぬき)	みかん
10 (土)	ひき肉丼 野菜のすまし汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ、片栗粉 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
13 (火)	鯖の塩焼き 里芋の煮付 きのこのすまし汁	鯖 里芋、人参、厚揚げ 人参、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、みつば、豆腐	鯖の塩焼き 里芋の煮付 きのこのすまし汁	りんご
14 (水)	ハヤシライス コールスロー ピクルス	豚肉、人参、玉ねぎ、メークイン、バター、小麦粉 ロースハム、人参、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ 人参、きゅうり	ハヤシライス コールスロー ピクルス	バナナ
15 (木)	筑前煮 白菜と春菊のおひたし 味噌汁	牛肉、人参、竹の子、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、厚揚げ、こんにゃく 人参、白菜、春菊 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、白ねぎ、まいたけ	筑前煮 白菜と春菊のおひたし 味噌汁	柿
16 (金)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ いりこ	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干しいたけ、豆腐 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 いりこ	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ しらす	みかん
17 (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
19 (月)	すき焼き風煮付 ひじき煮 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 人参、ひじき、うすあげ 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 ひじき煮 味噌汁	りんご
20 (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、干しいたけ かぼちゃ、こんにゃく 人参、大根、みつば、豆腐	ちらしずし かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	みかん

曜日	献立	材料	離乳食	果物
21 (水)	肉団子の真珠蒸し もやし中華和え わかめスープ	合ミンチ、豆腐、玉ねぎ、干しいたけ、青ねぎ、もち米、ごま油 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 人参、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油	肉団子の真珠蒸し もやし中華和え わかめスープ	柿
22 (木)	しっぽくうどん 切り干し大根の煮付 いりこ煮	うどん、鶏肉、人参、大根、干しいたけ、青ねぎ、うすあげ 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	しっぽくうどん 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
23 (金)	白身魚のフライ コーンサラダ コンソメスープ	たら、小麦粉、パン粉、お好みソース、油 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、玉ねぎ、ピーマン、セロリ	白身魚の煮付 コーンサラダ コンソメスープ	柿
24 (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、しいたけ、青ねぎ、豆腐	中華丼 五目スープ	バナナ
26 (月)	牛肉と豆腐の煮込み 大根の煮付 焼きかぼちゃ	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、大根、小松菜、うすあげ かぼちゃ	牛肉と豆腐の煮込み 大根の煮付 焼きかぼちゃ	りんご
27 (火)	鮭の西京焼き ブロッコリーのおひたし 春菊のすまし汁	鮭 ブロッコリー、人参 人参、大根、春菊、豆腐	鮭の西京焼き ブロッコリーのおひたし 春菊のすまし汁	バナナ
28 (水)	冬野菜のチキンポトフ ひじきサラダ ジャーマンポテト	鶏肉、人参、かぶ、れんこん、大根 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 メークイン、玉ねぎ、ウインナー	冬野菜のチキンポトフ ひじきサラダ ジャーマンポテト	柿
29 (木)	豆腐ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ 味噌汁	合ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、卵、パン粉 ツナ缶、ほうれん草、人参、トマト、わかめ、油 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、なめこ	豆腐ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ 味噌汁	バナナ
30 (金)	八宝菜 卵焼き じゃこピー	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、しいたけ、竹の子、ごま油 人参、青ねぎ、卵 ピーマン、ちりめん	八宝菜 卵焼き じゃこピー	みかん
31 (土)	チキンライス 野菜スープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 人参、キャベツ、しめじ、パセリ	チキンライス 野菜スープ	バナナ



調味料は省略しています。  
離乳食にはおかゆがつきます。

