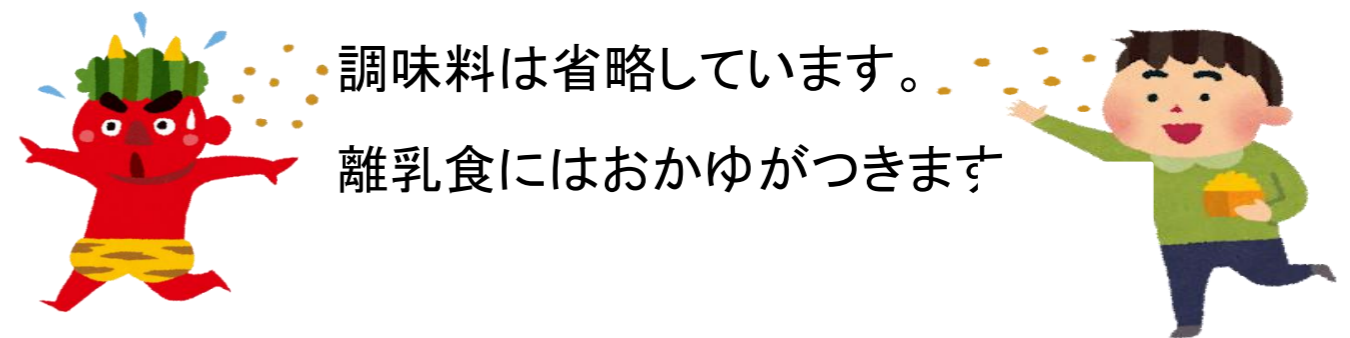


2がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
2 (月)	肉豆腐 切り干し大根の煮付 いりこ煮	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 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	肉豆腐 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
3 (火)	いわしの塩焼き キャベツのおかか和え けんちん汁	いわし 人参、キャベツ、かつお節 豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ、こんにゃく	いわしの塩焼き キャベツのおかか和え けんちん汁	みかん
4 (水)	ミートスパゲティー コーンサラダ 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、レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、マヨネーズ かぼちゃ	ミートスパゲティー コーンサラダ 焼きかぼちゃ	りんご
5 (木)	すき焼き風煮付 卵焼き 味噌汁	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、青ねぎ、わかめ、うすあげ、れんこん、小松菜	すき焼き風煮付 卵焼き 味噌汁	はっさく
6 (金)	鶏の味噌照り焼き ほうれん草の和風サラダ きのこのすまし汁	鶏肉 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、みつば、豆腐	鶏の味噌照り焼き ほうれん草の和風サラダ きのこのすまし汁	バナナ
7 (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
9 (月)	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 味噌汁	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 人参、ひじき、うすあげ 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、ほうれん草、大根	鶏と春雨の煮付 ひじき煮 味噌汁	りんご
10 (火)	マーボー豆腐 小松菜のナムル 焼きさつま芋	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、豆腐 人参、小松菜、ごま、ごま油 さつま芋	マーボー豆腐 小松菜のナムル 焼きさつま芋	はっさく
12 (木)	鮭のバター醤油焼き 白菜と春菊のおひたし 芋煮汁	鮭、しめじ、バター 人参、白菜、春菊 牛肉、里芋、ごぼう、舞茸、しめじ、椎茸、こんにゃく、白ねぎ	鮭のバター醤油焼き 白菜と春菊のおひたし 芋煮汁	バナナ
13 (金)	ポークカレー ひじきサラダ ピクルス	豚肉、人参、玉ねぎ、メークイン、小麦粉、バター、カレー粉 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、きゅうり	ポークカレー ひじきサラダ ピクルス	みかん
14 (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
16 (月)	ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮付 味噌汁	ぶり 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、白菜、舞茸	ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮付 味噌汁	みかん
17 (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	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
18 (水)	八宝菜 チャプチェ 大根と人参のマリネ	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 合ミンチ、人参、玉ねぎ、竹の子、エリンギ、ピーマン、春雨、ごま油 大根、人参、油	八宝菜 チャプチェ 大根と人参のマリネ	りんご
19 (木)	ひじきハンバーグ もやしのおひたし わかめのすまし汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉 ロースハム、人参、もやし、きゅうり 人参、えのき、みつば、わかめ、豆腐	ひじきハンバーグ もやしのおひたし わかめのすまし汁	はっさく
20 (金)	肉じゃが ブロッコリーのおひたし 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 人参、ブロッコリー 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、キャベツ、えのき	肉じゃが ブロッコリーのおひたし 味噌汁	バナナ
21 (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
24 (火)	鶏肉と豆腐の煮込み 里芋の煮付 いりこ	鶏肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、里芋、厚揚げ いりこ	鶏肉と豆腐の煮込み 里芋の煮付 しらす	はっさく
25 (水)	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	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、玉ねぎ、ピーマン、セロリ	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	バナナ
26 (木)	筑前煮 ほうれん草のおひたし 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、ほうれん草 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、白ねぎ、しめじ	筑前煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	りんご
27 (金)	たらのケチャップあんかけ キャベツとベーコンの煮付 根菜のスープ	たら、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油 ベーコン、人参、キャベツ 大根、人参、白菜、ごぼう	たらのケチャップあんかけ キャベツとベーコンの煮付 根菜のスープ	みかん
28 (土)	マーボー丼 中華スープ	合ミンチ、人参、青ねぎ、白ねぎ、豆腐 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	マーボー丼 中華スープ	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