

3がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
2 (月)	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	さわら 人参、小松菜 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、三つ葉、豆腐	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	バナナ
3 (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	ちらし寿司 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	いちご
4 (水)	肉豆腐 もやし中華和え 里芋の煮付	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、もやし、きゅうり、ごま油 里芋	肉豆腐 もやし中華和え 里芋の煮付	はっさく
5 (木)	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、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	みかん
6 (金)	肉じゃが キャベツのおかか和え 味噌汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、キャベツ、かつお節 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、舞茸、大根	肉じゃが キャベツのおかか和え 味噌汁	バナナ
7 (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
9 (月)	ぶりの照り焼き 小松菜の煮付 味噌汁	ぶり 人参、小松菜、うすあげ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、しめじ、白菜	ぶりの照り焼き 小松菜の煮付 味噌汁	いちご
10 (火)	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	はっさく
11 (水)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ じゃこピー	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 ちりめん、ピーマン	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ じゃこピー	みかん
12 (木)	 おわかれメニュー 		ゆうやけごはん チーズイン肉巻きポテト スパゲティーサラダ	いちご
13 (金)	八宝菜 高野豆腐の煮付 いりこ	牛肉、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、青ねぎ、高野豆腐 いりこ	八宝菜 高野豆腐の煮付 しらす	バナナ
16 (月)	すき焼き風煮付 ひじき煮 味噌汁	豚肉、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、なめこ、ほうれん草	すき焼き風煮付 ひじき煮 味噌汁	いちご
17 (火)	カレーライス マカロニサラダ ピクルス	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、バター、小麦粉、カレー粉 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、きゅうり	牛肉と野菜の洋風煮 マカロニサラダ ピクルス	はっさく

曜日	献立	材料	離乳食	果物
18 (水)	たらのケチャップあんかけ 小松菜のナムル 中華スープ	たら、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油 人参、小松菜、ごま、ごま油 人参、青ねぎ、チンゲン菜、竹の子、干し椎茸	たらのケチャップあんかけ 小松菜ナムル 中華スープ	バナナ
19 (木)	鶏と春雨の煮付 もやしのおひたし 菜の花のすまし汁	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、菜の花、えのき	鶏と春雨の煮付 もやしのおひたし 菜の花のすまし汁	みかん
21 (土)	焼き鳥丼 味噌汁	鶏肉、人参、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
23 (月)	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	バナナ
24 (火)	食パン クリームシチュー ほうれん草の和風サラダ 焼きさつま芋	食パン 鶏肉、人参、玉ねぎ、メークイン、ブロッコリー、バター、小麦粉、牛乳 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 さつま芋	食パン クリームシチュー ほうれん草の和風サ ラダ	はっさく
25 (水)	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおひたし けんちん汁	合ミンチ、人参、玉ねぎ、豆腐、卵、パン粉 人参、ブロッコリー 豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ、こんにゃく	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおひたし けんちん汁	みかん
26 (木)	筑前煮 卵焼き 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、青ねぎ、卵 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、しめじ	筑前煮 卵焼き 味噌汁	いちご
27 (金)	中華風焼き鮭 菜の花のおひたし わかめスープ	鮭、ごま油 人参、菜の花、かつお節 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	中華風焼き鮭 菜の花のおひたし わかめスープ	はっさく
28 (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
30 (月)	牛肉と豆腐の煮込み ほうれん草のおひたし いりこ	牛肉、人参、玉ねぎ、にら、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、ほうれん草 いりこ	牛肉と豆腐の煮込み ほうれん草のおひたし しらす	バナナ
31 (火)	 新年度準備 			



調味料は省略しています
離乳食にはおかゆがつきます

