

4がつのこんだて 🌸🌻🌼🌺🌻🌼🌺🌻🌼🌺

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (水)	ポークカレー コールスロー 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 ロースハム、人参、キャベツ、マヨネーズ 人参、きゅうり		バナナ
2 (木)	あじの甘酢あんかけ ひじき煮 わかめのすまし汁	あじ 人参、ひじき、うすあげ 人参、えのき、みつば、わかめ、豆腐	白身魚の煮付 かぼちゃの煮付 野菜のお汁	いちご
3 (金)	鶏すきやき キャベツのおかか和え 味噌汁	鶏肉、にんじん、玉ねぎ、白ねぎ、白菜、えのき、焼き豆腐、糸こんにゃく 人参、キャベツ、かつお節 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、ほうれん草、しめじ	白身魚と野菜の煮付 キャベツの煮付 野菜のお汁	バナナ
4 (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、わかめ、ごま油	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
6 (月)	鯖の塩焼き 小松菜のおひたし 味噌汁	鯖 人参、小松菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白ねぎ、えのき	白身魚の煮付 小松菜の煮付 野菜のお汁	はっさく
7 (火)	親子丼 若竹煮 たたききゅうり	鶏肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵 竹の子、わかめ きゅうり、ごま油	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 ほうれん草の煮付	バナナ
8 (水)	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、糸こんにゃく ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 いりこ	白身魚と野菜の煮付 かぼちゃの煮付 しらす	いちご
9 (木)	ハンバーグ コーンサラダ ほうれん草のスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、卵、パン粉 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 人参、ほうれん草、しめじ	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 ほうれん草のお汁	はっさく
10 (金)	筑前煮 もやしのおひたし 味噌汁	牛肉、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 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、玉ねぎ、舞茸	白身魚の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
11 (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	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
13 (月)	たらのバター醤油焼き ほうれん草の和風サラダ コーンのスープ	たら、白ねぎ、バター ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 人参、玉ねぎ、じめじ、コーン缶、クリームコーン缶	白身魚の煮付 ほうれん草の煮付 野菜のお汁	バナナ
14 (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、こんにゃく 人参、大根、みつば、豆腐	白身魚と野菜の煮付 かぼちゃの煮付 野菜のお汁	いちご
15 (水)	マーボー豆腐 小松菜ナムル 焼きかぼちゃ	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 かぼちゃ	白身魚と野菜の煮付 小松菜の煮付 かぼちゃの煮付	バナナ

曜日	献立	材料	離乳食	果物
16 (木)	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	白身魚の煮付 かぼちゃの煮付 しらす	はっさく
17 (金)	鶏と春雨の煮付 卵焼き 味噌汁	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 人参、青ねぎ、卵 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、れんこん	白身魚と野菜の煮付 ほうれん草の煮付 野菜のお汁	バナナ
18 (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	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
20 (月)	鶏のオレンジ焼き ひじきサラダ キャベツのスープ	鶏肉、マーマレード 人参、ひじき、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ 人参、キャベツ、しめじ	白身魚の煮付 かぼちゃの煮付 キャベツのお汁	いちご
21 (火)	八宝菜 もやしの中華和え アスパラベーコン	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、椎茸、ごま油 ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 ベーコン、アスパラガス	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 かぼちゃの煮付	バナナ
22 (水)	肉じゃが 高野豆腐の煮付 若竹汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸こんにゃく 人参、高野豆腐、青ねぎ 竹の子、みつば、わかめ	白身魚と野菜の煮付 じゃが芋の煮付 野菜のお汁	はっさく
23 (木)	鮭の西京焼き ふきとうすあげの煮付 きのこのすまし汁	鮭 人参、ふき、うすあげ 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、みつば、豆腐	白身魚の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
24 (金)	がんもどき ブロッコリーのおひたし 野菜のすまし汁	鶏ミンチ、人参、れんこん、豆腐、ひじき、油 人参、ブロッコリー 人参、キャベツ、しめじ、青ねぎ	白身魚の煮付 ブロッコリーの煮付 野菜のお汁	いちご
25 (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	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
27 (月)	鶏と豆腐の煮込み ほうれん草のおひたし じゃこぴー	鶏肉、人参、玉ねぎ、ニラ、えのき、舞茸、ごぼう、豆腐 人参、ほうれん草 ピーマン、ちりめん	白身魚と野菜の煮付 ほうれん草の煮付 ピーマンの煮付	バナナ
28 (火)	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	白身魚と野菜の煮付 ブロッコリーの煮付 野菜のお汁	はっさく
30 (木)	いわしの照り焼き 白菜とうすあげの煮付 味噌汁	いわし 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、キャベツ、えのき	白身魚の煮付 白菜の煮付 野菜のお汁	いちご

調味料は省略しています
離乳食にはおかゆがつきます