

5がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (金)	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 空豆	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 空豆	白身魚と豆腐の煮付 野菜の煮付 かぼちゃの煮付	オレンジ
2 (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	オレンジ
7 (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	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 しらす	いちご
8 (金)	あじの竜田揚げ 小松菜のおひたし 味噌汁	あじ、小麦粉、油 人参、小松菜 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、しめじ	白身魚の煮付 小松菜の煮付 野菜のお汁	オレンジ
9 (土)	クツパ ブロッコリーのおひたし	牛肉、人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、ごま油 人参、ブロッコリー	白身魚と野菜の煮付 ブロッコリーの煮付	バナナ
11 (月)	肉豆腐 たたききゅうり 焼きかぼちゃ	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 きゅうり、ごま油 かぼちゃ	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 かぼちゃの煮付	ネーブル
12 (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	白身魚と野菜の煮付 かぼちゃの煮付 豆腐のお汁	いちご
13 (水)	鮭のムニエル ブロッコリー アスパラのスープ	鮭、小麦粉、バター、卵、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ ブロッコリー、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカ	白身魚と野菜の煮付 ブロッコリーの煮付 野菜のお汁	バナナ
14 (木)	肉じゃが ほうれん草のおひたし 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、ほうれん草 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、れんこん、まいたけ	白身魚とじゃが芋の煮付 ほうれん草の煮付 野菜のお汁	いちご
15 (金)	ロールキャベツ ひじきサラダ スナッフエンドウのバター醤油炒め	合ミンチ、人参、玉ねぎ、キャベツ 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 スナッフエンドウ、バター	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 じゃが芋の煮付	オレンジ
16 (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	白身魚と野菜の煮付 野菜のお汁	バナナ
18 (月)	鶏すき焼き もやしのおひたし 味噌汁	鶏肉、人参、玉ねぎ、白ねぎ、白菜、えのき、焼き豆腐、糸こんにゃく 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、ほうれん草、えのき	白身魚と野菜の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	ネーブル
19 (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	白身魚とじゃが芋の煮付 野菜の煮付 かぼちゃの煮付	いちご

曜日	献立	材料	離乳食	果物
20 (水)	八宝菜 小松菜ナムル ごぼうサラダ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、椎茸、ごま油 人参、小松菜、ごま、ごま油 人参、ごぼう、ごま、マヨネーズ	白身魚と野菜の煮付 小松菜の煮付 じゃが芋の煮付	バナナ
21 (木)	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、白菜、しめじ	白身魚の煮付 野菜の煮付 野菜のお汁	いちご
22 (金)	豆腐の五目揚げ チンゲン菜のおひたし しらすのすまし汁	合ミンチ、卵、人参、青ねぎ、干し椎茸、豆腐、ごま油、油 人参、チンゲン菜 しらす、人参、きぬさや、ゆば、豆腐	白身魚と豆腐の煮付 チンゲン菜の煮付 しらすのお汁	オレンジ
23 (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
25 (月)	さわらの西京焼き 小松菜の煮付 きのこのすまし汁	さわら 人参、小松菜、うすあげ 人参、しめじ、まいたけ、椎茸、えのき、みつば、豆腐	白身魚の煮付 小松菜の煮付 野菜のお汁	ネーブル
26 (火)	ビビンバ 中華スープ	牛ミンチ、卵、もやし、ほうれん草、人参、大根、ごま油 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	いちご
27 (水)	筑前煮 キャベツのおかか和え 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、キャベツ、かつお節 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、玉ねぎ、舞茸	白身魚と野菜の煮付 キャベツの煮付 野菜のお汁	バナナ
28 (木)	塩レモンチキン ほうれん草の和風サラダ キャベツのスープ	鶏肉、レモン汁、ごま油 ツナ缶、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、油 人参、キャベツ、しめじ	白身魚と野菜の煮付 ほうれん草の煮付 キャベツのお汁	いちご
29 (金)	ビーフン ブロッコリーのおひたし わかめスープ	ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、干し椎茸 人参、ブロッコリー 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	白身魚と野菜の煮付 ブロッコリーの煮付 野菜のお汁	オレンジ
30 (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	白身魚の煮付 野菜のお汁	バナナ



調味料は省略しています
離乳食にはおかゆが付きます

