

6がつのこんだて

| 曜日 | 献立 | 材料 | 離乳食 | 果物 |
|-----------|----------------------------------|---|-----------------------------------|-------|
| 1 (月) | 鶏豆腐 もやしの煮付 焼きかぼちゃ | 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、もやし、小松菜 かぼちゃ | 鶏豆腐 もやしの煮付 焼きかぼちゃ | バナナ |
| 2 (火) | 筑前煮 オクラのおかか和え 冬瓜のすまし汁 | 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、オクラ、かつお節 人参、冬瓜、しめじ、なめこ、みつば | 牛肉と野菜の煮付 オクラの煮付 冬瓜のお汁 | ネーブル |
| 3 (水) | イワシの塩焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁 | いわし 人参、ほうれん草 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、しめじ | たらの煮付 ほうれん草のおひたし 味噌汁 | メロン |
| 4 (木) | ラタトゥイユ ジャーマンポテト コーンのスープ | 豚肉、人参、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、トマト缶、オリーブ油 メークイン、玉ねぎ、ウインナー 人参、玉ねぎ、しめじ、ホールコーン缶、クリームコーン缶 | 豚肉と野菜の洋風煮 粉ふき芋 コーンのスープ | バナナ |
| 5 (金) | マーボー豆腐 たたききゅうり 切り干し大根のサラダ | 合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干しいたけ、豆腐 きゅうり、ごま油 人参、切り干し大根、ひじき、きゅうり、ロースハム、ごま、マヨネーズ、ごま油 | マーボー豆腐 たたききゅうり 切り干し大根の煮付 | オレンジ |
| 6 (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 |
| 8 (月) | 鯖の煮付 ほうれん草のくずしやっこ 味噌汁 | 鯖 ほうれん草、豆腐、人参 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、キャベツ、まいたけ | たらの煮付 ほうれん草のくずしやっこ 味噌汁 | ネーブル |
| 9 (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、干しいたけ かぼちゃ、こんにゃく 人参、大根、みつば、豆腐 | 野菜としらすの混ぜご飯 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁 | さくらんぼ |
| 10 (水) | 八宝菜 春雨の中華サラダ いりこ | 牛肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、しいたけ、ごま油 ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 いりこ | 八宝菜 春雨のサラダ しらす | バナナ |
| 11 (木) | オクラの豚巻き 高野豆腐の煮付 ほうれん草のすまし汁 | 豚肉、オクラ、白ねぎ 人参、青ねぎ、高野豆腐 人参、ほうれん草、しめじ、豆腐 | オクラと豚の煮付 高野豆腐の煮付 ほうれん草のすまし汁 | オレンジ |
| 12 (金) | 鶏と春雨の煮付 きゅうりとちりめんの酢の物 味噌汁 | 鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ ちりめん、人参、レタス、きゅうり、わかめ 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、白ねぎ | 鶏と春雨の煮付 きゅうりとしらすの和え物 味噌汁 | バナナ |
| 13 (土) | 焼き鳥丼 味噌汁 | 鶏肉、白ねぎ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、うすあげ、豆腐 | 鶏と野菜のあんかけ丼 味噌汁 | バナナ |
| 15 (月) | ひき肉と豆腐の煮込み 冬瓜の煮付 焼きズッキーニ | 合ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、えのき、まいたけ、ごぼう、豆腐 人参、冬瓜、大根、うすあげ ズッキーニ、オリーブ油 | ひき肉と豆腐の煮込み 冬瓜の煮付 焼きズッキーニ | メロン |

| 曜日 | 献立 | 材料 | 離乳食 | 果物 |
|-----------|------------------------------------|---|-------------------------------------|-------|
| 16 (火) | ハヤシライス コーンサラダ ピクルス | 牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、小麦粉、バター 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、きゅうり | 牛肉と野菜のあんかけ丼 コーンサラダ 野菜の和え物 | バナナ |
| 17 (水) | 鯖の照り焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 | 鯖 人参、キャベツ、かつお節 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、玉ねぎ、まいたけ | たらの煮付 キャベツの和え物 味噌汁 | オレンジ |
| 18 (木) | じゃが芋と豚のケチャマヨ炒め ひじき煮 アスパラのスープ | 豚肉、人参、メークイン、小松菜、マヨネーズ 人参、ひじき、うすあげ 人参、玉ねぎ、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカ | 豚肉とじゃが芋の煮付 ひじき煮 アスパラのスープ | バナナ |
| 19 (金) | 鶏の南蛮漬け ブロッコリーのおひたし 五目スープ | 鶏肉、黄パプリカ、玉ねぎ、人参、水菜、油 人参、ブロッコリー 人参、竹の子、しいたけ、青ねぎ、豆腐 | 鶏と野菜の煮付 ブロッコリーのおひたし 野菜と豆腐のスープ | ネーブル |
| 20 (土) | 中華丼 わかめスープ | 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごま油 人参、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油 | お肉と野菜のあんかけ丼 わかめスープ | バナナ |
| 22 (月) | たらのバター醤油焼き キャベツとベーコンの煮付 味噌汁 | たら、白ねぎ、バター ベーコン、人参、キャベツ 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、白菜、しめじ | たらの煮付 キャベツの煮付 味噌汁 | バナナ |
| 23 (火) | 肉じゃが マカロニサラダ しらすのすまし汁 | 牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 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 しらす、人参、きぬさや、湯葉、豆腐 | 肉じゃが マカロニサラダ しらすのすまし汁 | さくらんぼ |
| 24 (水) | 肉団子の甘酢和え 小松菜のナムル わかめスープ | 豚ミンチ、豆腐、白ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン 人参、小松菜、ごま、ごま油 人参、もやし、しいたけ、青ねぎ、わかめ、ごま油 | 肉団子のあんかけ 小松菜の和え物 わかめスープ | バナナ |
| 25 (木) | なすグラタン 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、なす、チーズ、バター、小麦粉 ブロッコリー、マヨネーズ 人参、キャベツ、しめじ | なすとお肉の洋風煮 ブロッコリーの煮付 キャベツのスープ | オレンジ |
| 26 (金) | しつぽうどん 切り干し大根の煮付 いりこ煮 | うどん、鶏肉、人参、大根、白ねぎ、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 | しつぽうどん 切り干し大根の煮付 しらす | バナナ |
| 27 (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 | お肉と野菜のあんかけ丼 野菜スープ | バナナ |
| 29 (月) | 鮭の西京焼き 小松菜の煮付 きのこのすまし汁 | 鮭 人参、小松菜、うすあげ 人参、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのき、みつば、豆腐 | 鮭の煮付 小松菜の煮付 きのこのすまし汁 | メロン |
| 30 (火) | 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、糸コン、焼き豆腐 卵、人参、青ねぎ 人参、青ねぎ、わかめ、うすあげ、小松菜、まいたけ | すき焼き風煮付 高野豆腐の煮付 味噌汁 | バナナ |



離乳食にはおかゆがつきます。
調味料は省略しています。

