

10がつのこんだて

曜日	献立	材料	離乳食	果物
1 (木)	筑前煮 白菜のおひたし きのこのすまし汁	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 人参、白菜 人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、みつば、豆腐	牛肉と野菜の煮込み 白菜のおひたし きのこのすまし汁	バナナ
2 (金)	鶏の照り焼き 小松菜の煮付 わかめのすまし汁	鶏肉 人参、小松菜、うすあげ 人参、えのき、みつば、わかめ、豆腐	鶏の煮込み 小松菜の煮付 野菜のすまし汁	梨
3 (土)	中華丼 五目スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ 人参、竹の子、椎茸、青ねぎ、豆腐	豚肉と野菜の煮込み 野菜スープ	バナナ
5 (月)	さばの塩焼き もやしのおひたし 味噌汁	さば ロースハム、人参、もやし、きゅうり 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、うすあげ、えのき、白菜	たらの煮付 もやしのおひたし 味噌汁	ピオーネ
6 (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	ちりめんと野菜の混ぜご飯 かぼちゃの煮付 豆腐のすまし汁	バナナ
7 (水)	マーボー豆腐 ひじき煮 焼きさつまいも	合ミンチ、人参、白ねぎ、青ねぎ、干し椎茸、豆腐 人参、ひじき、うすあげ さつまいも	マーボー豆腐 ひじき煮 焼きさつまいも	柿
8 (木)	豚肉と野菜の生姜醤油炒め なすとトマトの中華和え キャベツのスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、チンゲン菜 人参、なす、トマト、ごま油 人参、キャベツ、しめじ	豚肉と野菜の煮込み なすとトマトの和え物 キャベツのスープ	バナナ
9 (金)	かぼちゃグラタン ブロッコリー コンソメスープ	ベーコン、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、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	お肉とかぼちゃの煮込み ブロッコリー 野菜スープ	巨峰
10 (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	鶏と野菜のあんかけ 味噌汁	バナナ
13 (火)	いわしのかば焼き 白菜とうすあげの煮付 ほうれん草のすまし汁	いわし、小麦粉 人参、白菜、うすあげ 人参、ほうれん草、しめじ、豆腐	たらの煮付 白菜の煮付 ほうれん草のすまし汁	バナナ
14 (水)	すきやき風煮付 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、しめじ、だいこん	すきやき風煮付 高野豆腐の煮付 味噌汁	柿
15 (木)	チキンカレー コーンサラダ ピクルス	鶏肉、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、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	鶏肉と野菜の煮込み コーンサラダ 人参ときゅうりの煮付	バナナ
16 (金)	肉団子の甘酢和え もやしの中華和え わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、白ねぎ、人参、玉ねぎ、ピーマン ロースハム、人参、きゅうり、もやし、ごま油 人参、もやし、椎茸、青ねぎ、わかめ、ごま油	肉団子のあんかけ もやしのおひたし 野菜のスープ	梨

曜日	献立	材料	離乳食	果物
17 (土)	クッパ 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	クッパ ブロッコリーのおひたし	バナナ
19 (月)	鶏と豆腐の煮込み ほうれん草のおひたし 焼きかぼちゃ	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 かぼちゃ	鶏と豆腐の煮込み ほうれん草のおひたし 焼きかぼちゃ	ピオーネ
20 (火)	八宝菜 切り干し大根の煮付 いりこ煮	牛肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、チンゲン菜、椎茸、ごま油 人参、切り干し大根、うすあげ いりこ	八宝菜 切り干し大根の煮付 しらす	バナナ
21 (水)	豚肉とさつまいもの甘辛炒め 春雨の中華サラダ 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、しめじ ロースハム、人参、きゅうり、トマト、春雨、ごま油 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、ほうれん草、白ねぎ	豚肉と野菜の煮込み 春雨サラダ 味噌汁	柿
22 (木)	ミートスパゲティー コールスロー じゃこピー	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、キャベツ、マヨネーズ ピーマン、ちりめん	ミートスパゲティー コールスロー じゃこピー	バナナ
23 (金)	鮭の西京焼き チンゲン菜のおひたし 根菜のすまし汁	鮭 人参、チンゲン菜 大根、人参、白菜、青ねぎ	鮭の煮付 チンゲン菜のおひたし 野菜のすまし汁	巨峰
24 (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
26 (月)	鶏と春雨の煮付 マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、人参、キャベツ、いんげん、春雨、厚揚げ 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、青ねぎ、わかめ、うすあげ、舞茸、玉ねぎ	鶏と春雨の煮付 マカロニサラダ 味噌汁	柿
27 (火)	ひじきハンバーグ キャベツのおかか和え ほうれん草のスープ	合ミンチ、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉 人参、キャベツ、かつお節 人参、ほうれん草、しめじ	ひじきハンバーグ キャベツのおひたし ほうれん草のスープ	梨
28 (水)	肉じゃが 高野豆腐の煮付 けんちん汁	牛肉、人参、玉ねぎ、メークイン、いんげん、糸コン 人参、青ねぎ、高野豆腐 豚肉、人参、ごぼう、大根、青ねぎ、豆腐、うすあげ、こんにゃく	肉じゃが 高野豆腐の煮付 けんちん汁	バナナ
29 (木)	肉豆腐 小松菜ナムル いりこ	豚肉、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、竹の子、白ねぎ、豆腐、糸コン 人参、小松菜、ごま、ごま油 いりこ	肉豆腐 小松菜のおひたし しらす	ピオーネ
30 (金)	白身魚のフライ ブロッコリーのおひたし 味噌汁	たら、小麦粉、パン粉、お好み焼きソース、油 人参、ブロッコリー 人参、かぼちゃ、青ねぎ、わかめ、豆腐、れんこん、なす	白身魚の煮付 ブロッコリーのおひたし 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。

