

# 10月のこんだて

乳児

平成30年

曜	日	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	月	おかゆ 豚肉の中華風漬け焼き チンゲン菜ソテー	米 豚もも肉 長葱 生姜 胡麻 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 チンゲン菜 きのこと 人参	ケチャップライスがゆ きのこのチーズ焼き 白菜サラダ	米 鶏挽肉 人参 玉葱 塩 油 ケチャップ グリンピース きのこ 塩 ピザ用チーズ ブロッコリー 白菜 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 もやし コーン パセリ 果物
16	火	中華スープ 果物	210kcal	スープ 果物	185kcal
2	火	おかゆ 煮魚 なすの味噌炒め	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 茄子 豚挽肉 ピーマン 赤ピーマン 油	おかゆ 豆腐の中華風煮込み 大根の香味和え	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 大根 人参 醤油 ごま油
17	水	清し汁 果物	味噌 砂糖 醤油 小松菜 麩 果物	中華スープ 果物	にら えのき茸 果物
			214kcal		173kcal
3	水	キャロットライスがゆ スペイン風オムレツ	米 人参 塩 卵 じゃが芋 玉葱 油 砂糖 塩 ケチャップ 鶏挽肉	おかゆ 鶏のつくね煮 もやしの胡麻酢和え	米 鶏挽肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 砂糖 みりん もやし 人参 胡麻 砂糖 醤油 酢
18	木	キャベツサラダ スープ 果物	キャベツ 胡瓜 人参 マヨ 塩 酢 わかめ 万能葱 果物	味噌汁 果物	南瓜 玉葱 味噌 果物
			216kcal		178kcal
4	木	おかゆ 豚肉の煮物 中華風お浸し	米 豚挽肉 きのこと 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 ごま油 切干大根 人参 ほうれん草 胡麻 醤油	おかゆ かじきのピザ焼き ブロッコリーソテー	米 魚 塩 ケチャップ ソース ピザ用チーズ 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 バター 塩
19	金	中華スープ 果物	ごま油 豆腐 きのこと 果物	スープ 果物	もやし 玉葱 パセリ 果物
			217kcal		174kcal
5	金	卵がゆ 高野豆腐の煮物 胡瓜のごま味噌和え	米 砂糖 醤油 人参 きのこと 卵 さやえんどう 高野豆腐 いんげん 砂糖 醤油 胡瓜 人参	おかゆ 肉野菜炒め 中華和え	米 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ ごま油 塩 醤油 わかめ トマト 砂糖 酢 胡麻 油
20	土	清し汁 果物	味噌 胡麻 麩 万能葱 果物	中華スープ 果物	チンゲン菜 コーン 果物
			199kcal		194kcal
6	土	おかゆ 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもソテー	米 鮭 塩 マヨ 玉葱 バン粉 パセリ じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 塩 油	おかゆ 炒り豆腐 わかめの酢の物	米 豆腐 豚挽肉 人参 きのこと 長葱 油 砂糖 醤油 片栗粉 グリンピース わかめ 胡瓜 酢
21	日	スープ 果物	白菜 きのこと 果物	味噌汁 果物	砂糖 塩 大根 小松菜 味噌 果物
			218kcal		179kcal
7	日	焼きうどん ブロッコリーのごましょうゆ和え	茹でうどん 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ きのこと ピーマン もやし 油 醤油 塩 青のり ブロッコリー 人参 醤油 ごま油	おかゆ ミートボール 南瓜サラダ	米 豚挽肉 玉葱 バン粉 油 ケチャップ ソース 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩
22	月	中華スープ 果物	わかめ 長葱 果物	スープ 果物	ほうれん草 玉葱 果物
			183kcal		199kcal
8	月	鮭ごはんがゆ 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え	米 鮭 胡麻 塩 里芋 鶏挽肉 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 白菜 人参 酢 砂糖 塩	おかゆ 麻婆豆腐 もやしの香味和え	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 にら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 胡麻 もやし 人参 醤油 ごま油
23	火	清し汁 果物	万能葱 えのき茸 果物	中華スープ 果物	チンゲン菜 人参 果物
			202kcal		183kcal
9	火	おかゆ 鶏肉の照り焼き ほうれん草ソテー	米 鶏もも肉 醤油 砂糖 油 ほうれん草 きのこと 人参 塩 バター	おかゆ ツナじゃが 即席漬け	米 じゃが芋 ツナ 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布
24	水	スープ 果物	クリームコーン 玉葱 パセリ 果物	味噌汁 果物	わかめ 油揚げ 味噌 果物
			209kcal		188kcal
10	水	おかゆ 中華風卵炒め 白菜のごまサラダ	米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 白菜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油	ピラフがゆ マカロニソテー	米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 バター グリンピース マカロニ 人参 ピーマン 玉葱 ベーコン 粉チーズ
25	木	中華スープ 果物	人参 万能葱 果物	ブロッコリーサラダ スープ 果物	ブロッコリー マヨ 酢 もやし 人参 果物
			206kcal		189kcal
11	木	おかゆ 鮭の照り焼き レモン和え	米 魚 みりん 醤油 油 キャベツ 人参 レモン 油 砂糖 塩	おかゆ 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え	米 鶏もも肉 塩 油 酢 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 チンゲン菜 人参 醤油
26	金	味噌汁 果物	小松菜 えのき茸 果物	中華スープ 果物	ごま油 わかめ 玉葱 果物
			206kcal		182kcal
12	金	パン粥 コーンチャウダー	食パン 牛乳 人参 玉葱 じゃが芋 鶏もも肉 白菜 クリームコーン きのこと 塩	おかゆ 豆腐とひじきの煮物 切干大根の煮付	米 豆腐 長葱 人参 ひじき 醤油 砂糖 切干大根 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜
27	土	わかめのサラダ 果物	わかめ 胡瓜 トマト 油 酢 醤油 果物	味噌汁 果物	なめこ 長葱 味噌 果物
			172kcal		164kcal
13	土	おかゆ 豚肉とブロッコリーの炒め 中華もやし	米 豚もも肉 人参 ブロッコリー 玉葱 塩 油 片栗粉 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	おかゆ 魚のムニエル コールスロー	米 魚 塩 小麦粉 バター キャベツ 人参 塩 マヨ
28	日	中華スープ 果物	豆腐 チンゲン菜 果物	スープ 果物	きのこ 玉葱 パセリ 果物
			207kcal		193kcal
14	日	煮込みうどん 豆腐のごまがけ	茹でうどん 豚もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 豆腐 胡麻 砂糖 味噌 醤油 みりん	おかゆ ささみの中華炒め 胡瓜のたたき	米 鶏ささみ 片栗粉 人参 きのこと 玉葱 油 塩 醤油 片栗粉 ごま油 砂糖 グリンピース 胡瓜 塩 胡麻 ごま油 醤油 砂糖
29	月	果物	果物	中華スープ 果物	わかめ 長葱 果物
			173kcal		171kcal
15	月	おかゆ 豚肉のコンソメスープ煮 大根とツナのサラダ	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 塩 大根 人参 胡瓜 コーン ツナ 醤油 塩 砂糖	おかゆ 高野豆腐の卵とじ キャベツの酢の物	米 高野豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 グリンピース キャベツ わかめ 酢 砂糖 塩
30	火	果物	果物	味噌汁 果物	小松菜 麩 味噌 果物
			202kcal		183kcal
31	水	おかゆ 焼き肉 ほうれん草のナムル	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 胡麻	おかゆ かじきのトマトソースかけ 人参甘煮	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト缶 にんにく 玉葱 パセリ 人参 砂糖 ブロッコリー
			209kcal		187kcal



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

