

平成30年



# 6月のこんだて

乳児

日	曜	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	金	スパゲティナポリタン キャベツサラダ	スパゲティ 油 豚もも肉 人参 玉葱 ビーマン きのこ 塩 ケチャップ ソース 粉チーズ	おかゆ 焼き肉 もやしの香味和え	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 もやし 人参 胡瓜 醤油 ごま油
16	土	スープ 果物	キャベツ コーン 塩 油 酢 砂糖 じゃが芋 人参 果物	中華スープ 果物	チンゲン菜 きのこ 果物
			181kcal		188kcal
2	土	五目うどん さつま芋の甘煮	茹でうどん 醤油 みりん 胡瓜 人参 鶏ささみ わかめ トマト さつま芋 レーズン 砂糖 塩	おかゆ 魚のチーズ焼き じゃが芋のソテー	米 魚 塩 ビザ用チーズ 人参 玉葱 じゃが芋 ビーマン 塩 油
17	日	果物	果物	スープ 果物	キャベツ わかめ 果物
			172kcal		189kcal
3	日	おかゆ 豚肉の煮物 ブロッコリー中華和え	米 豚挽肉 長葱 チンゲン菜 醤油 砂糖 酒 白ごま ブロッコリー 砂糖 ごま油 酢 醤油	おかゆ 五目豆腐 もやしのゆかり和え	米 豆腐 豚もも肉 玉葱 人参 きのこ グリンピース 生姜 油 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし ゆかり粉
18	月	中華スープ 果物	豆腐 万能葱 果物	味噌汁 果物	切干大根 ほうれん草 味噌 果物
			189kcal		191kcal
4	月	おかゆ 南瓜と挽肉のケチャップ煮 グリーンサラダ	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 油 ケチャップ 砂糖 キャベツ 胡瓜 アスパラ マヨ 塩	おかゆ 鶏肉の中華あんかけ チンゲン菜ソテー	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 油 人参 玉葱 砂糖 塩 醤油 片栗粉 チンゲン菜 きのこ 醤油 ごま油
19	火	スープ 果物	わかめ コーン 果物	中華スープ 果物	きのこ なら 果物
			178kcal		180kcal
5	火	おかゆ 卵炒め 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え	米 卵 人参 きのこ さやえんどう 油 砂糖 醤油 鶏挽肉 冬瓜 人参 グリンピース 砂糖 醤油 酒 片栗粉 油	おかゆ ポークビーンズ マカロニソテー	米 大豆水煮 玉葱 豚挽肉 小麦粉 ケチャップ 醤油 パセリ マカロニ 人参 玉葱 ビーマン 塩 油
20	水	清し汁 果物	ほうれん草 人参 削り節 醤油 麩 万能葱 果物	スープ 果物	キャベツ コーン 果物
			200kcal		198kcal
6	水	おかゆ 魚の中華風漬け焼き もやしののり塩ナムル	米 魚 長葱 生姜 白ごま 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 人参 もやし 刻みのり 塩 ごま油 醤油	おかゆ 鶏肉の煮物 さつま芋煮 レモン和え	米 鶏挽肉 人参 さやいんげん 醤油 砂糖 さつま芋 砂糖 キャベツ 胡瓜 レモン 油 砂糖 塩 わかめ 万能葱 果物
21	木	中華スープ 果物	チンゲン菜 玉葱 きのこ 豚挽肉 果物	清し汁 果物	
			186kcal		194kcal
7	木	おかゆ 野菜入りオムレツ ブロッコリーサラダ	米 卵 人参 ビーマン 玉葱 鶏もも肉 きのこ 塩 油 ケチャップ ブロッコリー マヨ 白ごま	おかゆ 豆腐の中華炒め 胡瓜のたたき	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこ 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 胡瓜 塩 白ごま ごま油 醤油 砂糖
22	金	スープ 果物	キャベツ 人参 パセリ 果物	中華スープ 果物	きのこ 玉葱 果物
			182kcal		191kcal
8	金	枝豆おかゆ ツナじゃが ごまお浸し	米 枝豆 塩 ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 ほうれん草 キャベツ 人参 白ごま 醤油	おかゆ 鶏肉の甘辛焼き わかめとコーンのサラダ	米 鶏もも肉 醤油 砂糖 油 わかめ キャベツ 胡瓜 コーン 油 酢 醤油
23	土	清し汁 果物	きのこ 麩 果物	スープ 果物	もやし 人参 万能葱 果物
			191kcal		180kcal
9	土	おかゆ 豚肉の炒め チンゲン菜中華和え	米 豚挽肉 きのこ 人参 もやし 塩 醤油 片栗粉 ごま油 チンゲン菜 砂糖 ごま油 酢 醤油 白ごま	おかゆ 魚の照り焼き 土佐漬け	米 魚 みりん 醤油 油 キャベツ 人参 胡瓜 塩 レモン 醤油 削り節 白ごま
24	日	中華スープ 果物	わかめ 玉葱 果物	味噌汁 果物	人参 小松菜 果物
			174kcal		184kcal
10	日	パン粥 南瓜のチーズ焼き	食パン 牛乳 南瓜 玉葱 鶏挽肉 塩 ビザ用チーズ	おかゆ 肉団子の甘酢あんかけ 胡瓜のごまサラダ	米 豚挽肉 玉葱 塩 生姜 片栗粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 胡瓜 もやし
25	月	コーンスープ 果物	クリームコーン 玉葱 果物	中華スープ 果物	砂糖 醤油 ごま油 きのこ 人参 玉葱 果物
			171kcal		190kcal
11	月	焼きうどん ほうれん草のチーズおかか和え	茹でうどん 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ きのこ ビーマン もやし 油 ソース 塩 青のり ほうれん草	おかゆ 魚のバター焼き トマト ブロッコリーソテー	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト ブロッコリー 人参 玉葱 バター 塩
26	火	清し汁 果物	チーズ 削り節 醤油 豆腐 万能葱 果物	スープ 果物	じゃが芋 人参 パセリ 果物
			161kcal		185kcal
12	火	おかゆ 回鍋肉 もやしのごましょうゆ和え	米 豚もも肉 キャベツ 人参 黄ピーマン ビーマン 油 生姜 にんにく 砂糖 味噌 酒 ごま油 醤油	おかゆ 高野豆腐のそぼろ煮 切干大根と胡瓜のごま酢和え	米 人参 鶏挽肉 きのこ 高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 切干大根 胡瓜 塩 白ごま 砂糖 醤油 塩 酢
27	水	中華スープ 果物	もやし 醤油 ごま油 わかめ 長葱 果物	清し汁 果物	きのこ 麩 果物
			184kcal		186kcal
13	水	おかゆ 魚のパン粉焼き コールスロー	米 魚 パン粉 油 ソース キャベツ 人参 塩 マヨ	和風スパゲティ ブロッコリーのチーズソテー	スパゲティ 油 人参 玉葱 鶏挽肉 きのこ 塩 醤油 酒 ブロッコリー 油 粉チーズ 塩
28	木	トマトスープ 果物	トマト水煮 玉葱 人参 大豆水煮 果物	スープ 果物	じゃが芋 人参 果物
			204kcal		177kcal
14	木	おかゆ 豚肉のコンソメ煮 もやしのツナ和え	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 塩 もやし 胡瓜 人参 ツナ 醤油 酢 砂糖	おかゆ 鶏のつくね煮 しらす和え	米 鶏挽肉 長葱 人参 生姜 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 しらす干し 醤油
29	金	果物	果物	味噌汁 果物	茄子 人参 味噌 果物
			193kcal		184kcal
15	金	おかゆ 麻婆豆腐 わかめ中華サラダ	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 なら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 白ごま 胡瓜 わかめ 砂糖	おかゆ 魚のトマトソース 枝豆サラダ	米 魚 塩 小麦粉 バター ケチャップ ソース 枝豆 胡瓜 人参 コーン 塩 マヨ
30	土	中華スープ 果物	酢 ごま油 きのこ 万能葱 果物	スープ 果物	キャベツ 玉葱 パセリ 果物
			204kcal		205kcal



☆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。

