

平成30年

11月のこんだて

乳児

| 曜日 | 乳児昼食 | 材料 | 乳児夕食 | 材料 |
|------|---|--|--|---|
| 1 木 | 豆腐のカラフル丼 南瓜の含め煮 白菜のおかか和え 清し汁 果物 | 米 豆腐 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 油 みりん 醤油 塩 片栗粉 南瓜 砂糖 醤油 白菜 かつお節 醤油 麩 長葱 果物 | おかゆ 肉団子の中華あんかけ 中華サラダ 中華スープ 果物 | 米 豚挽肉 玉葱 塩 生姜 片栗粉 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 胡瓜 人参 酢 塩 砂糖 ごま油 醤油 チンゲン菜 きこの果物 |
| 16 金 | 217kcal | | 219kcal | |
| 2 金 | おかゆ 白身魚の風味焼き ほうれん草ときのこのソテー スープ 果物 | 米 魚 塩 玉葱 人参 油 醤油 バター パセリ レモン ほうれん草 きこの人参 塩 バター じゃが芋 玉葱 果物 | おかゆ 親子煮 もやしのしょうゆ和え 味噌汁 果物 | 米 鶏もも肉 人参 きこの油 砂糖 醤油 みりん 卵 ほうれん草 のり もやし 胡瓜 人参 醤油 胡麻 切干大根 玉葱 味噌 果物 |
| 17 土 | 189kcal | | 212kcal | |
| 3 土 | チャーハンがゆ 中華風野菜炒め トマトの香味和え 中華スープ 果物 | 米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 チンゲン菜 人参 玉葱 もやし 豚挽肉 塩 醤油 ごま油 トマト わかめ 醤油 ごま油 かぶ かぶの葉 果物 | おかゆ 豚肉のソテー キャベツの和風サラダ スープ 果物 | 米 豚もも肉 塩 油 ケチャップ キャベツ 人参 ブロッコリー 油 酢 醤油 塩 玉葱 人参 果物 |
| 18 日 | 201kcal | | 199kcal | |
| 4 日 | おかゆ 煮魚 白菜のレモン和え 味噌汁 果物 | 米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 白菜 人参 胡瓜 レモン 油 砂糖 塩 小松菜 麩 味噌 果物 | おかゆ 豆腐のねぎ塩だれ もやしとほうれん草の中華和え 中華スープ 果物 | 米 豆腐 塩 小麦粉 長葱 生姜 にんにく 塩 酒 砂糖 ごま油 もやし ほうれん草 人参 砂糖 ごま油 酢 醤油 胡麻 きこの なら 果物 |
| 19 月 | 193kcal | | 196kcal | |
| 5 月 | 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ スープ 果物 | スパゲティ 油 人参 玉葱 鶏ささみ きこの塩 醤油 酒 ブロッコリー 塩 マヨ キャベツ 人参 豚挽肉 果物 | さつま芋がゆ 鶏肉の照り焼き 胡瓜のごまみそ和え 清し汁 果物 | 米 さつま芋 塩 黒ごま 鶏もも肉 みりん 醤油 油 胡瓜 人参 わかめ 味噌 胡麻 大根 万能葱 果物 |
| 20 火 | 190kcal | | 198kcal | |
| 6 火 | おかゆ 中華風卵炒め もやしのナムル 中華スープ 果物 | 米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 もやし 人参 胡麻 三温糖 醤油 酢 ごま油 玉葱 きこの 果物 | おかゆ チリコンカン風 白菜のサラダ スープ 果物 | 米 大豆水煮 人参 きこの玉葱 バター 豚挽肉 小麦粉 ケチャップ 塩 白菜 人参 醤油 塩 砂糖 小松菜 コーン 果物 |
| 21 水 | 200kcal | | 203kcal | |
| 7 水 | おかゆ 鶏の煮物 ほうれん草のさっぱり和え 味噌汁 果物 | 米 鶏もも肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 酢 砂糖 塩 なめこ 長葱 味噌 果物 | おかゆ 中華煮 ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ 果物 | 米 豚もも肉 人参 きこの白菜 もやし 玉葱 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉 グリンピース ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 わかめ きこの 果物 |
| 22 木 | 203kcal | | 184kcal | |
| 8 木 | おかゆ 魚の照り焼き じゃがいもソテー スープ 果物 | 米 魚 醤油 砂糖 油 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 塩 油 もやし 人参 パセリ 果物 | おかゆ 豆腐の味噌炒め キャベツの磯和え 清し汁 果物 | 米 豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 きこの油 砂糖 味噌 醤油 キャベツ 人参 のり 醤油 小松菜 麩 果物 |
| 23 金 | 201kcal | | 212kcal | |
| 9 金 | おかゆ 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の中華和え 中華スープ 果物 | 米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 ほうれん草 人参 砂糖 ごま油 醤油 胡麻 もやし 玉葱 果物 | おかゆ 鶏肉のパン粉焼き キャベツのチーズ炒め スープ 果物 | 米 鶏もも肉 塩 パン粉 バター キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 粉チーズ 塩 油 じゃが芋 人参 パセリ 果物 |
| 24 土 | 198kcal | | 199kcal | |
| 10 土 | 煮込みうどん さつま芋煮 果物 | 茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 さつま芋 砂糖 果物 | おかゆ 豆腐の中華風煮込み トマトの中華サラダ 中華スープ 果物 | 米 豚もも肉 酒 人参 きこの豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 トマト わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま油 白菜 万能葱 果物 |
| 25 日 | 166kcal | | 198kcal | |
| 11 日 | おかゆ 豚肉のトマト煮 キャベツサラダ 果物 | 米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト缶 塩 鶏ささみ キャベツ 胡瓜 油 酢 醤油 塩 果物 | おかゆ 厚焼き卵 ひじきの煮付 具だくさん味噌汁 果物 | 米 卵 砂糖 塩 酒 油 ひじき 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 豚挽肉 大根 長葱 ごぼう 味噌 果物 |
| 26 月 | 206kcal | | 186kcal | |
| 12 月 | おかゆ はんぺんのバター焼き ごま和え 味噌汁 果物 | 米 はんぺん バター ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 砂糖 醤油 きこの豆腐 味噌 果物 | ピラフがゆ ブロッコリーのマヨネーズ焼き コーンスープ 果物 | 米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 バター グリンピース ブロッコリー 人参 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ クリームコーン 玉葱 果物 |
| 27 火 | 188kcal | | 209kcal | |
| 13 火 | おかゆ 白身魚のピカタ キャベツサラダ スープ 果物 | 米 魚 塩 小麦粉 卵 油 キャベツ 人参 油 酢 醤油 塩 じゃが芋 玉葱 パセリ 果物 | おかゆ 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 中華スープ 果物 | 米 鶏もも肉 塩 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 チンゲン菜 人参 醤油 ごま油 わかめ 玉葱 果物 |
| 28 水 | 180kcal | | 182kcal | |
| 14 水 | パン粥 コーンチャウダー わかめのサラダ 果物 | 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 きこの塩 わかめ 胡瓜 トマト 油 酢 醤油 果物 | おかゆ 豆腐とひじきの煮物 切干大根の煮付 味噌汁 果物 | 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 なめこ 長葱 味噌 果物 |
| 29 木 | 172kcal | | 164kcal | |
| 15 木 | おかゆ 焼き肉 ほうれん草のナムル 中華スープ 果物 | 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 もやし コーン 果物 | 高野豆腐のそぼろごはんがゆ ごまみそ和え 清し汁 果物 | 米 酒 醤油 塩 人参 鶏挽肉 きこの高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 胡瓜 人参 味噌 砂糖 酒 白ごま おくら 麩 果物 |
| 30 金 | 209kcal | | 210kcal | |

☆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。

