

離乳食献立予定表

もも組さん用



藤枝聖マリア保育園

日	主食	9~11ヶ月ごろ	12ヶ月以降	10時/3時
1	水	ごぼろ 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 だし汁 は トマトサラダ トマト きゅうり 玉葱 酢 砂糖 りんごコンポート	お子様カレー トマトサラダ りんご	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
2	木	煮込みうどん 豚挽き肉 わかめ 玉葱 もやし トマト コーン だし汁 麵 キャベツの煮浸し ツナ だし汁 ヨーグルト	サラダうどん ツナ 胡瓜 酢 砂糖 中華だし ごま油 焼きしゅうまい 豚挽き肉 玉葱 キャベツ コーンフレーク 醤油 生姜 ごま油 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 みそおにぎり 赤味噌 砂糖 すりごま
3	金	ごぼろ 鶏肉煮 醤油 砂糖 はいんげんのごま和え 人参 もやし 醤油 砂糖 ん えのきの味噌汁 人参 葉葱	鶏肉のマリネ レモン果汁 玉葱 酢 砂糖 醤油 いんげんのごまマヨ和え えのきの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト せんべい
4	土	お弁当		
6	月	ごぼろ 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツ もやし 人参 味噌 砂糖 は オクラのおかか和え 醤油 ん わかめスープ 玉葱 だし汁	鮭のちゃんちゃん焼き バター 醤油 みりん オクラのおかか和え わかめスープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
7	火	ごぼろ チャプチェ風炒め 黄ピーマン 人参 えのきたけ 醤油 砂糖 は 胡瓜スティック ん 冬瓜の味噌汁 葉葱	チャプチェ風炒め 春雨 中華だし たたき胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 冬瓜の味噌汁 油揚げ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / スコーン ホットケーキ粉 牛乳 生クリーム 苺ジャム
8	水	ごぼろ ジャガ芋とツナ煮 醤油 だし汁 は 人参グラッセ バター 砂糖 塩 ん レタススープ 玉葱 人参 だし汁	ジャガ芋とツナ煮 人参グラッセ コンソメ レタススープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
9	木	ごぼろ 野菜の卵とじ 玉葱 人参 だし汁 醤油 は 切り干し大根の煮物 ささ身 人参 胡瓜 砂糖 醤油 すりごま ん オクラのスープ 玉葱 麩 だし汁	チーズオムレツ バター コーン グリンピース 切り干し大根のバンバンジー マヨネーズ 酢 オクラのスープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 オレンジ / せんべい
10	金	ごぼろ 厚揚げの煮物 だし汁 醤油 は 野菜の煮浸し 胡瓜 キャベツ だし汁 ん 人参とお麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱	厚揚げの煮物 野菜サラダ 油 酢 砂糖 人参とお麩の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト せんべい
11	土	お弁当		
13	月	ごぼろ 焼鮭 は ブロッコリーときのこの和え物 えのきたけ しめじ ん 野菜入りかきたまスープ 玉葱 人参 チンゲン菜 だし汁	鮭の和風ムニエル みりん 小麦粉 バター ブロッコリーときのこのサラダ ごま油 酢 砂糖 野菜入りかきたまスープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / みかん蒸しパン 砂糖 オレンジジュース 米粉 みかん缶
14	火	ごぼろ ひじきと挽肉煮 玉葱 人参 だし汁 醤油 砂糖 は 南瓜サラダ 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 ん ほうれん草の味噌汁 えのきたけ 人参	ひじき入りとりつくね 片栗粉 酒 みりん 南瓜サラダ マヨネーズ ほうれん草の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / ビザトースト ピーマン 玉葱 ケチャップ チーズ
15	水	ごぼろ 鯖のおろし煮 だし汁 醤油 砂糖 は キャベツとひじきの煮浸し 人参 ツナ だし汁 ん 玉葱の味噌汁 葉葱	鯖のおろし煮 酒 みりん キャベツとひじきのサラダ 酢 油 砂糖 玉葱の味噌汁 油揚げ	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 おにぎり
16	木	ごぼろ 鶏肉のさっぱり煮 醤油 砂糖 酢 は ジャガ芋とツナ煮 人参 ピーマン ん けんちん汁 人参 豚肉 しいたけ 葉葱 だし汁	鶏肉のさっぱり煮 ジャガ芋とツナ煮 醤油 砂糖 けんちん汁 ごま油 醤油	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / 南瓜のプリンケーキ ホットケーキ粉 牛乳 マーガリン 砂糖 卵
17	金	ごぼろ ポトフ 挽肉 玉葱 人参 ジャガ芋 だし汁 は キャベツの煮浸し 人参 胡瓜 だし汁 ん ヨーグルト	お子様カレー 茄子 キャベツの胡麻入りサラダ 油 酢 砂糖 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 コーンフレーク / チーズ
18	土	お弁当		
21	火	ごぼろ おじや 玉葱 人参 ピーマン だし汁 醤油 は 切り干し大根の煮物 ささ身 人参 胡瓜 だし汁 ん かきたま汁 葉葱 だし汁	チャーハン 玉葱 人参 ピーマン 油 焼き豚 切り干し大根の中華風 砂糖 醤油 酢 ごま油 かきたま汁 醤油 片栗粉	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ふかし芋
22	水	ごぼろ 鯖の味噌煮 味噌 砂糖 は 野菜スティック 胡瓜 大根 ん 藤枝スープ 鶏肉 キャベツ 人参 椎茸 葉葱 だし汁	鯖の味噌煮 醤油 酒 みりん 酢の物 酢 砂糖 藤枝スープ 中華だし	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 黄粉おにぎり
24	金	ごぼろ 鶏肉のチーズ煮 醤油 は ほうれん草の和え物 人参 もやし 醤油 ん コーンスープ 玉葱 だし汁	鶏肉のチーズ焼き 華風和え 春雨 酢 砂糖 ごま 中華風コーンスープ 中華だし ごま油 パセリ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 クッキー
25	土	お弁当		
27	月	ごぼろ 豆腐と鶏肉の煮物 白葱 人参 葉葱 だし汁 醤油 砂糖 は キャベツの煮浸し 胡瓜 だし汁 ん にらたまスープ だし汁	豆腐と鶏肉の炒め煮 干し椎茸 酒 キャベツの甘酢和え 酢 砂糖 にらたまスープ 中華だし	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 おにぎり
28	火	ごぼろ ポトフ 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 だし汁 は 胡瓜とじゃこ煮 だし汁 ん ヨーグルト	ポトフ コンソメ 胡瓜のじゃこ和え 砂糖 醤油 酢 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスコ
29	水	ごぼろ 煮込みうどん 豚肉 チンゲン菜 もやし 玉葱 人参 だし汁 は 厚揚げの煮物 だし汁 醤油 砂糖 ん りんご	煮込みうどん 厚揚げの煮物 りんご	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / ヨーグルトパン ホットケーキ粉 ヨーグルト レーズン
30	木	ごぼろ 野菜の卵とじ 鶏挽肉 ひじき 人参 玉葱 さやいんげん だし汁 は 胡瓜スティック ん なめこスープ 白葱 ほうれん草 だし汁	ひじきオムレツ 味噌 砂糖 みりん 酒 春雨サラダ マヨネーズ 胡瓜 なめこスープ 中華だし	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / 米粉スノーボール コーンスターチ マーガリン 砂糖 粉糖

- ・土曜日はお弁当・水筒・3時のおやつを持参してください。
- ・食物アレルギー事故防止のため、食べたことがない食材がないかチェックし、必ずご家庭で食べておくようにしましょう。