

# 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	ごはん	焼き鯖 ツナと胡瓜の酢の物 きのこ汁	鯖の塩焼き ツナと胡瓜の酢の物 きのこ汁	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト せんべい
2	土	お弁当		
4	ごはん	鶏肉の照り煮 野菜サラダ かきたま汁	鶏肉の照り煮 野菜サラダ かきたまスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 芋ようかん さつま芋 寒天 バター 砂糖
5	ごはん	魚のマリネ風煮 ミモザサラダ えのきのすまし汁	魚のマリネ ミモザサラダ えのきのすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 クッキー
6	パン	ほうれん草と大豆の炒り卵 キャベツサラダ お麩のスープ	ほうれん草と大豆の炒り卵 キャベツサラダ お麩のスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 じゃこむすび
7	ごはん	豚肉とさつま芋煮 りんごサラダ ヨーグルト	豚肉とさつま芋のカレー煮 りんごサラダ ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 甘食 小麦粉 砂糖 卵 練乳 ショートニング
8	ごはん	豆腐の味噌あんかけ ブロッコリーのおかか和え お麩のすまし汁	豆腐の味噌あんかけ ブロッコリーのおかか和え お麩のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ せんべい
9	土	お弁当		
11	ごはん	鶏肉の照り煮 胡瓜スティック じゃがにらスープ	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ じゃがにらスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 スティックパン
12	ごはん	焼き魚 カラフル骨太サラダ 豆腐の味噌汁	焼き魚 カラフル骨太サラダ 豆腐の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 りんご せんべい
13	ごはん	豚肉と野菜の卵とじ かぶの胡麻和え なめこの味噌汁	豚肉とごぼうの卵とじ かぶの胡麻和え なめこの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 じゃこトースト マヨネーズ じゃこ コーン
14	ごはん	そばろ煮 人参とじゃこの煮浸し かぶのスープ	ハンバーグ 人参とじゃこのサラダ かぶのスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト ビスケット
15	ごはん	鶏肉の味噌煮 小松菜のじゃこ和え 春雨入りすまし汁	鶏肉の味噌焼き 小松菜のじゃこ和え 春雨入りすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスコ
16	土	お弁当		
18	ごはん	煮魚 さわら ほうれん草の白和え すまし汁	さわらの照り焼き ほうれん草の白和え のっぺい汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 コーンフレーク
19	麺	味噌煮込みうどん 南瓜煮 バナナヨーグルト	肉味噌うどん 南瓜煮 バナナヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
20	ごはん	肉じゃが 二色和え 豆腐の味噌汁	肉じゃが れんこん煮 豆腐の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 マカロニの安倍川 黄粉 砂糖
21	ごはん	鶏肉のりんご煮 じゃが芋煮 わかめのすまし汁	鶏肉のりんごソース ポテトサラダ わかめスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / クッキー 小麦粉 バター 砂糖 卵 ベーキングパウダー
22	ごはん	厚揚げの煮物 三色和え ほうれん草のすまし汁	厚揚げの煮物 中華サラダ ほうれん草のスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
23	土	お弁当		
25	ごはん	きのこポトフ 胡瓜スティック りんごのコンポート	きのこカレー 胡瓜スティック りんごのコンポート	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 サンドイッチ 食パン いちごジャム
26	ごはん	鶏肉と野菜煮 二色和え かきたま汁	鶏肉とポテトの揚げ煮 酢の物 かきたま汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
27	麺	スープパゲティ キャベツとツナのサラダ バナナ	スープパゲティ キャベツとツナのサラダ バナナ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 塩昆布おにぎり かつお節 葉葱
28	ごはん	豚肉と大根煮 白菜のり和え えのきの味噌汁	豚肉と大根の炒め煮 白菜のり和え えのきの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 りんごのコンポート / せんべい
29	パン	南瓜のミルク煮 茹でブロッコリー キャベツスープ	南瓜のグラタン 茹でブロッコリー キャベツスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / クッキー 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 ベーキングパウダー
30	土	お弁当		

・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。