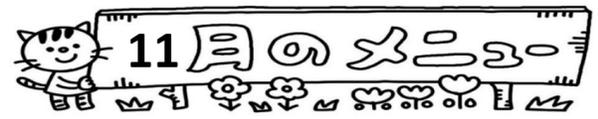


離乳食献立予定表

もも組さん用



藤枝聖マリア保育園

日	主食	11ヶ月ごろ	12ヶ月以降	10時/3時
1月	ごはん	鶏肉のチーズ煮 醤油	鶏肉のチーズ焼き 生姜 酒	ミルク または 牛乳
	は	ビーンズサラダ 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油 ごま油	ビーンズサラダ	ミルク または 牛乳
	ん	大根のスープ ほうれん草 かつおだし	大根のスープ コンソメ	バナナ
2月	ごはん	ポトフ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 かつおだし	カレー お子様カレールウ	ミルク または 牛乳
	は	キャベツの煮浸し 人参 胡瓜 酢 砂糖 油	キャベツの胡麻入りサラダ	ミルク または 牛乳 / レモンケーキ
	ん	りんごのコンポート	りんごのコンポート	ホットケーキミックス レモン バター 砂糖 蜂蜜 卵 豆乳
4月	ごはん	挽肉煮 豚・鶏挽肉 玉葱 醤油 砂糖	レバー入りハンバーグ 卵 牛乳 ケチャップ ソース	ミルク または 牛乳
	は	白菜サラダ 胡瓜 油 酢 砂糖	白菜サラダ	ミルク または 牛乳
	ん	麩のすまし汁 かつおだし 葉葱	お麩のスープ コンソメ	ビスケット
5月	ごはん	厚揚げの煮物 醤油 砂糖	厚揚げの煮物	ミルク または 牛乳
	は	切り干し大根の煮物 人参 ささ身 醤油 砂糖 酢 ごま油	切り干し大根の煮物	ミルク または 牛乳
	ん	かぶの味噌汁 葉葱 かつおだし	かぶの味噌汁	せんべい / オレンジ
6日 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
8月	ごはん	白菜と豚肉の煮物 人参 かつおだし 醤油 砂糖	白菜と豚肉の和風とろみあん しいたけ みりん 生姜	ミルク または 牛乳
	は	ひじき煮 玉葱 いんげん ツナ かつおだし	ひじきとツナのサラダ ごま油 マヨネーズ風ドレ 醤油 すりごま	ミルク または 牛乳
	ん	かきたま汁 葉葱 かつおだし	かきたま汁	ロールパン
9月	ごはん	煮込みうどん 玉葱 人参 ピーマン ツナ かつおだし 醤油	スパゲッティナポリタン バター ケチャップ 砂糖 粉チーズ	ミルク または 牛乳
	は	豆腐と挽肉のスープ 玉葱 人参 キャベツ かつおだし	豆腐団子の洋風スープ 片栗粉 バター キャベツ コンソメ	ミルク または 牛乳 / スイートポテト
	ん	りんごのコンポート	りんごのコンポート	さつまいも 砂糖 バター 牛乳 卵
10月	ごはん	鯖と野菜煮 チンゲン菜 玉葱 かつおだし 醤油 砂糖 片栗粉	鯖のカレーあんかけ お子様カレールウ	ミルク または 牛乳
	は	なます 大根 胡瓜 酢 砂糖	なます	ミルクまたは牛乳/バナナとおからのパウンドケーキ
	ん	人参のすまし汁 かつおだし 葉葱	人参のすまし汁	バター 砂糖 卵 小麦粉 おから 牛乳 バナナ レモン
11月	ごはん	鶏肉の照り煮 醤油 砂糖	オレンジチキン オレンジジュース にんにく 醤油 小麦粉	ミルク または 牛乳
	は	スティック胡瓜	春雨サラダ 胡瓜 マヨネーズ風	ミルク または 牛乳
	ん	ほうれん草のすまし汁 人参 かつおだし	ほうれん草のスープ コンソメ	ビスケット
12日 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
13日 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
15月	ごはん	炒り豆腐 人参 鶏挽肉 卵 さやいんげん 砂糖 醤油	ぎせい豆腐 片栗粉 みりん	ミルク または 牛乳
	は	ひじきとそうめんの酢の物 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 ごま	ひじきとそうめんの酢の物	ミルク または 牛乳
	ん	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱 葉葱 かつおだし	南瓜の味噌汁	さつまいもの甘煮
16月	ごはん	厚揚げと挽肉煮 人参 ピーマン 白葱 醤油 砂糖	厚揚げと挽肉の中華炒め 生姜 ケチャップ 中華だしの素 片栗粉	ミルク または 牛乳
	は	人参とシラス煮 胡瓜	胡瓜のナムル ごま油 砂糖 塩	ミルク または 牛乳
	ん	玉葱と麩のすまし汁	玉葱と麩のすまし汁	鮭おにぎり
17月	ごはん	焼き鮭	魚のもみじ焼き 鮭 人参 パセリ マヨネーズ風 粉チーズ	ミルク または 牛乳
	は	スティック胡瓜	パンサンスー 胡瓜 春雨 卵 酢 砂糖 ごま	ミルク または 牛乳
	ん	のっぺい汁 大根 人参 鶏肉 葉葱 かつおだし 醤油	のっぺい汁	ポーロ
18月	ごはん	煮込みうどん 鶏肉 人参 大根 白菜 白葱 かつおだし 醤油	五目うどん	ミルク または 牛乳
	は	さつまいもと厚揚げ煮 醤油 砂糖	さつまいもと厚揚げ煮	ミルク または 牛乳
	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	バナナ
19月	ごはん	すき焼き風煮込み 豚肉 白葱 白菜 豆腐 醤油 砂糖	すき焼き風煮込み えのきたけ しいたけ	ミルク または 牛乳
	は	ほうれん草とツナ煮 人参	ほうれん草のツナマヨ和え 醤油 マヨネーズ	ミルク または 牛乳
	ん	りんごのコンポート	りんごのコンポート	コーンフレーク
20日 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
22月	ごはん	鶏肉の照り煮 醤油 砂糖	鶏肉の唐揚げ 生姜 酒 片栗粉 油	ミルク または 牛乳
	は	ブロッコリーのごま和え 醤油	ブロッコリーのごまサラダ マヨネーズ風	ミルク または 牛乳
	ん	けんちん汁 豚肉 人参 葉葱 かつおだし	けんちん汁 しいたけ 醤油 ごま油	ロールパン
	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	
24月	ごはん	ひじきごはん 人参 豚肉 ひじき 葉葱 醤油 砂糖	ひじきごはん	ミルク または 牛乳
	は	焼き魚 さわら	鯖の柚子香り焼き ゆず 醤油 みりん 酒	ミルク または 牛乳
	ん	ほうれん草のおかか和え 醤油	ほうれん草のおかか和え	さつまいもの甘煮
	ん	豆腐の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	豆腐の味噌汁	
25月	ごはん	じゃが芋の卵とじ 玉葱 赤ピーマン 醤油 砂糖	ジャーマンポテト風炒め煮	ミルク または 牛乳
	は	納豆の和え物 胡瓜 人参 醤油	納豆サラダ チーズ ごま油 砂糖 酢 醤油	ミルク または 牛乳 / ひじき入り豆腐ドーナツ
	ん	キャベツのすまし汁 人参 かつおだし	キャベツスープ コンソメ	ホットケーキミックス 砂糖 黄粉 油
26月	ごはん	鯖のアップルオニオンソース煮 りんご 玉葱 醤油 酢 砂糖	鯖のアップルオニオンソース 酒 生姜 片栗粉	ミルク または 牛乳
	は	れんこん煮 人参 醤油 砂糖	れんこん煮	ミルク または 牛乳
	ん	麩の味噌汁 葉葱 かつおだし	麩の味噌汁	さつまいもの甘煮
27日 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
29月	ごはん	親子煮 人参 玉葱 白葱 卵 鶏肉 醤油 砂糖	親子煮	ミルク または 牛乳
	は	ブロッコリーのおかか和え 醤油	ブロッコリーのおかか和え	ミルク または 牛乳
	ん	人参の味噌汁 葉葱 かつおだし	人参の味噌汁	黄粉トースト 食パン マーガリン 砂糖
30月	ごはん	白身魚と野菜煮 しいら 玉葱 人参 ピーマン 醤油 砂糖	白身魚のケチャップあんかけ 生姜 にんにく ケチャップ 片栗粉	ミルク または 牛乳
	は	藤枝スープ 鶏肉 レッドキャベツ 人参 葉葱 かつおだし	藤枝スープ 春雨 しいたけ	ミルク または 牛乳
	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	アップルケーキ バター 砂糖 卵 米粉

・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。