

離乳食献立予定 もも組さん用



藤枝聖マリア保育園

日	11ヶ月ごろ	12ヶ月以降	10時/3時
1	ご 炒り鶏 鶏肉 人参 蓮根 さやいんげん だし汁 砂糖 醤油 は なます 大根 胡瓜 酢 砂糖 水 お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱	炒り鶏 みりん 酒 干し椎茸 なます お麩の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
2	ご おでん じゃが芋 豚肉 大根 醤油 味噌 砂糖 は ほうれん草のおかか和え キャベツ 人参 醤油 砂糖 木 ヨーグルト	揚げおでん みりん ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	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 砂糖 寒天 バター
3	ご 大根飯 人参 醤油 は 厚揚げの煮物 醤油 砂糖 金 野菜のすまし汁 じゃが芋 玉葱 人参 白菜 だし汁	大根飯 厚揚げの煮物 野菜スープ チキンコンソメ パセリ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 みかん / せんべい
4	土 お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい		
6	ご 鶏肉のチーズ煮 は 南瓜の煮物 玉葱 胡瓜 醤油 砂糖 月 白菜スープ 玉葱 人参 だし汁	鶏肉のチーズ焼き 生姜 酒 醤油 南瓜のごま風味サラダ マヨネーズ風ドレッシング 白菜スープ チキンコンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
7	ご 挽き肉と野菜丼 人参 玉葱 だし汁 醤油 砂糖 は チンゲン菜のおかか和え 人参 醤油 火 わかめの味噌汁 人参 白葱	挽き肉と野菜丼 油揚げ しいたけ チンゲン菜のおかか和え わかめの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / 蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 卵
8	ご 焼き鮭 は キャベツサラダ 人参 胡瓜 酢 砂糖 油 水 じゃがにらスープ 人参 だし汁	鮭の香草パン粉焼き 粉チーズ 卵 バター 小麦粉 パセリ キャベツサラダ じゃがにらスープ チキンコンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト ポーロ
9	バ 大根グラタン 玉葱 ほうれん草 醤油 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ ン ブロッコリーサラダ 人参 えのきたけ 醤油 砂糖 酢 ごま油 木 麩のスープ わかめ 卵 葉葱 だし汁	大根グラタン ブロッコリーサラダ 麩のスープ 中華だし 醤油	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
10	ご 三色そばろ丼 高野豆腐 鶏挽肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油 砂糖 は 厚揚げの煮物 醤油 砂糖 金 蓮根の和え物 人参 胡瓜 醤油 砂糖 酢	三色そばろ丼 厚揚げの煮物 蓮根サラダ マヨネーズ風	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 クッキー
11	土 お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい		
13	ご 鶏肉の照り煮 醤油 砂糖 は 小松菜の焼き海苔和え 人参 かつお節 醤油 月 南瓜の味噌汁 葉葱	鶏肉の照り煮 小松菜の焼き海苔和え 南瓜の味噌汁 油揚げ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ / チーズ
14	ご ささ身とチーズ煮 醤油 は 小松菜のごま酢和え 人参 しらす 酢 砂糖 ごま 火 三平汁 鮭 白菜 人参 玉葱 じゃが芋 味噌 だし汁	ささみフライ 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 ケチャップ ソース 小松菜のごま酢和え 三平汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ジャムサンドクラッカー クラッカー ジャム
15	ご 魚の味噌煮 しいら 玉葱 味噌 砂糖 は かぶの煮物 醤油 砂糖 だし汁 水 ほうれん草と卵のすまし汁 人参 えのきたけ 卵 だし汁	魚の味噌マヨネーズ焼き かぶの煮物 ほうれん草と卵のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / すくすくパン 小麦粉 マーガリン 砂糖 スキムミルク 卵 野菜ジュース
16	ご 切り干し大根と卵の煮物 人参 葉葱 醤油 砂糖 は じゃが芋のそばろ煮 人参 さやいんげん 鶏挽肉 だし汁 砂糖 醤油 木 にらのスープ 豆腐 白葱 だし汁 醤油	切り干し大根と卵の煮物 じゃが芋のそばろ煮 にらのスープ 中華だし	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バターサブレ バター 砂糖 小麦粉
17	ご シーチキンピラフ 玉葱 人参 ツナ パセリ は 鶏肉の照り煮 醤油 砂糖 金 ブロッコリー 豆乳クリームシチュー じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 バター	シーチキンピラフ ローストチキン みりん にんにく ブロッコリー 豆乳クリームシチュー チキンコンソメ ポタージュの素	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
18	土 クリスマスの集い		
20	ご ポークビーンズ 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 は カラフル骨太サラダ マカロニ 人参 黄ピーマン ささ身 卵 胡瓜 醤油 月 ヨーグルト	ポークビーンズ カラフル骨太サラダ マヨネーズ風 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 みかん / せんべい
21	煮込みうどん 豚肉 玉葱 人参 白葱 ほうれん草 だし汁 醤油 麵 ブロッコリーのおかか和え 醤油 火 みかん	お子様カレーうどん 片栗粉 ブロッコリーのおかか和え みかん	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 じゃこむすび ごま
22	ご 南瓜と厚揚げの煮物 だし汁 醤油 砂糖 は 白菜の和え物 胡瓜 砂糖 酢 水 お麩の味噌汁 人参 葉葱	南瓜と厚揚げの煮物 白菜の和え物 お麩の味噌汁	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
23	ご 鯖のケチャップ煮 ソース 砂糖 は キャベツサラダ 人参 胡瓜 酢 砂糖 油 木 かぶのスープ 玉葱 人参 だし汁	鯖のケチャップ煮 みりん キャベツサラダ かぶのスープ チキンコンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / 豆腐カップケーキ ホットケーキ粉 牛乳
24	ご 麻婆大根 豚挽き肉 白葱 味噌 砂糖 は キャベツの甘酢和え 胡瓜 酢 砂糖 金 人参のすまし汁 えのきたけ 葉葱 だし汁	麻婆大根 にんにく 生姜 中華だし 片栗粉 ごま油 キャベツの甘酢和え 人参のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
25	土 お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい		
27	ご ポトフ 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし汁 は 野菜サラダ キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 油 月 ヨーグルト	チキンカレー お子様カレー 野菜サラダ ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 みかん / せんべい
28	ご 肉じゃが 玉葱 人参 豚肉 さやいんげん だし汁 醤油 砂糖 は ほうれん草の味噌汁 えのきたけ 火 バナナ	肉じゃが みりん ほうれん草の味噌汁 油揚げ バナナ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット

・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。