

# 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
5	ごはん	ポトフ ツナ 玉葱 ジャガ芋 人参 だし汁	お子様さのこカレー えのき茸	ミルク または 牛乳
水	パン	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	ミルク または 牛乳 ロールパン
6	ごはん	ドリア ツナ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 粉チーズ バター ケチャップ	ドリア	ミルク または 牛乳
木	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
	パン	ブロッコリーのごま和え 醤油	ブロッコリーサラダ マヨネーズ風ドレッシング	ポーロ
	ごはん	人参のすまし汁 えのき茸 葉葱 醤油 だし汁	えのきと人参のスープ コンソメ	
	デザート	りんごのコンポート	りんごのコンポート	
7	ごはん	七草粥 大根葉 大根 かぶ かぶ葉 人参 椎茸 ほうれん草 だし汁 醤油	七草粥	ミルク または 牛乳
金	ごはん	さわらの照り煮 砂糖 醤油	さわらの照り焼き 醤油 みりん 酒	ミルク または 牛乳
	ごはん	ひじきの煮物 人参 さやいんげん 大豆 鶏肉 醤油 砂糖	ひじきの煮物 油揚げ 酒	さつま芋の甘煮
	デザート	みかん	みかん	
8	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
11	ごはん	鶏肉の照り焼き 醤油 砂糖	鶏肉の照り焼き	ミルク または 牛乳
火	パン	白菜の海苔和え しらす 酢 醤油 砂糖 ごま油	白菜の海苔和え	ミルク または 牛乳 / ジャガ芋ドーナツ
	ごはん	小松菜の味噌汁 人参	小松菜の味噌汁 油揚げ	ホットケーキ粉 牛乳 油 グラニュー糖
12	ごはん	吹き寄せご飯 米 人参 さつま芋 鶏肉 醤油	吹き寄せご飯	ミルク または 牛乳
水	ごはん	炒り豆腐 鶏挽肉 玉葱 味噌 ごま あおのり	松風焼き 片栗粉 酒 みりん	ミルク または 牛乳
	ごはん	紅白なます 人参 大根 酢 砂糖 昆布だし汁	紅白なます	たいやき
	ごはん	麩のすまし汁 えのき茸 葉葱 醤油	麩のすまし汁	
13	ごはん	ぶりと大根の煮物 人参 さやいんげん 醤油 砂糖	ぶりと大根の煮物 生姜	ミルク または 牛乳
木	パン	スティック胡瓜 人参 葉葱	パンサンスー 卵 春雨 酢 砂糖 みりん ごま	ミルク または 牛乳
	ごはん	豆腐の味噌汁	豆腐の味噌汁	ウエハース / みかん
14	ごはん	鶏肉のりんごソース煮 醤油 砂糖 酢	鶏肉のりんごソース煮	ミルク または 牛乳
金	ごはん	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 マヨネーズ風ドレッシング	ミルク または 牛乳
	デザート	けんちん汁 人参 豚肉 葉葱 ごま油 醤油	けんちん汁 ごぼう みりん	バナナ / クッキー
15	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
17	ごはん	ひじき入り炒り卵 鶏挽肉 玉葱 人参 さやいんげん 味噌 砂糖	ひじきオムレツ みりん 酒	ミルク または 牛乳
月	ごはん	切り干し大根の煮物 人参 鶏ささみ 砂糖 醤油	切り干し大根の中華風 胡瓜 酢 ごま油	ミルク または 牛乳
	デザート	わかめスープ 玉葱 だし汁 醤油	わかめスープ コンソメ	みかん / せんべい
18	うどん	煮込みうどん 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 だし汁 醤油	ちゃんぽん麺 もやし 干し椎茸 中華だし ごま油	ミルク または 牛乳
火	ごはん	野菜と挽肉煮 豚挽き肉 玉葱 キャベツ 醤油 砂糖	焼きしゅうまい 生姜 酒 コーンフレーク 片栗粉	ミルク または 牛乳
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト	おにぎり(鮭) ごま
19	ごはん	魚のムニエル しいら 小麦粉 バター	魚のムニエル	ミルク または 牛乳
水	パン	白菜サラダ 胡瓜 砂糖 酢	白菜サラダ	ミルク または 牛乳 / ヨーグルトケーキ
	デザート	かきたま汁 人参 葉葱 だし汁 醤油	かきたま汁	小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 卵
20	ごはん	鶏挽肉と野菜のスープ 玉葱 人参 白菜 だし汁 醤油	肉団子と春雨スープ パン粉 椎茸 コンソメ	ミルク または 牛乳
木	ごはん	じゃが芋煮 人参 ビーマン ツナ だし汁	じゃが芋煮	ミルク または 牛乳 / スイートポテト
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト	さつま芋 砂糖 バター 牛乳 卵
21	ごはん	魚の酢豚風 まぐろ ビーマン 人参 玉葱 醤油 酢 砂糖 ケチャップ	魚の酢豚風 生姜 片栗粉 干し椎茸	ミルク または 牛乳
金	ごはん	ブロッコリー にらたまスープ だし汁 醤油	ブロッコリー にらたまスープ 中華だし	ミルク または 牛乳 みかん / せんべい
22	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
24	ごはん	鶏肉の照り煮 醤油 砂糖	スパイシーチキン 酒 みりん ごま油 りんご果汁 ごま	ミルク または 牛乳
月	パン	白菜サラダ 胡瓜 砂糖 酢 油	白菜サラダ にんにく 生姜	ミルク または 牛乳
	デザート	かきたま汁 チンゲン菜 白葱 だし汁 醤油	中華スープ 中華だし	りんご / せんべい
25	ごはん	ひじきと挽肉煮 鶏挽肉 豚挽肉 玉葱 醤油 砂糖 だし汁	ひじき入りハンバーグ 卵 パン粉 牛乳 みりん 片栗粉	ミルク または 牛乳
火	ごはん	二色和え 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま	三色和え もやし	ミルク または 牛乳
	デザート	豆腐とわかめの味噌汁 白葱	豆腐とわかめの味噌汁	バナナ / クッキー
26	ごはん	炒り豆腐 葉葱 卵 醤油 砂糖	炒り豆腐	ミルク または 牛乳
水	パン	ツナサラダ わかめ 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油	ツナサラダ	ミルク または 牛乳 / 小松菜と栗のカップケーキ
	デザート	ほうれん草のすまし汁 白葱 だし汁 醤油	ほうれん草のスープ なめこ 中華だし	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 生クリーム
27	ごはん	豚肉とさつま芋煮 玉葱 さやいんげん だし汁 醤油 砂糖	豚肉とさつま芋煮 にんにく 生姜 みりん	ミルク または 牛乳
木	ごはん	キャベツとひじきのサラダ 人参 ツナ 酢 砂糖 油	キャベツとひじきのサラダ	ミルク または 牛乳
	デザート	みかん	みかん	お麩のお汁粉 小豆 砂糖 麩
28	ごはん	染飯(そめい)	染飯	ミルク または 牛乳
金	ごはん	鯖のおろし煮 大根 醤油 砂糖	鯖のおろし煮 みりん 酒	ミルク または 牛乳
	デザート	青菜の白和え ほうれん草 人参 豆腐 練り・すりごま 砂糖 醤油	青菜の白和え	ビスコ
	デザート	人参の味噌汁 えのき茸 葉葱	人参の味噌汁	
29	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
31	ごはん	煮魚 まぐろ 醤油 砂糖	魚のソース焼き 小麦粉	ミルク または 牛乳
月	パン	二色和え 人参 さやいんげん 醤油 砂糖 ごま	三色和え もやし	ミルク または 牛乳
	デザート	ほうれん草の味噌汁	ほうれん草の味噌汁 椎茸 油揚げ	ちんすこう 小麦粉 砂糖 油

・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。