

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