

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	12ヶ月以降	10時/3時
1	ごはん	鶏肉のマーマレード煮	マーマレード 酒 醤油 にんにく
	は	野菜サラダ	キャベツ 胡瓜 油 砂糖 酢 塩
	火	じゃが芋のトマトスープ	人参 玉葱 マカロニ ホールトマト缶 コンソメ
2	ごはん	炒り卵	玉葱 葉葱
	は	さつまいもとひじき煮	人参 さやいんげん 醤油 砂糖
	水	なめこの味噌汁	白葱 ほうれん草
3	ごはん	大豆ご飯	人参 油揚げ しらす干し たら 醤油 酒 ごま油
	は	魚の蒲焼き	しいら 生姜 酒 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油
	は	ほうれん草と卵のすまし汁	えのきたけ 人参 醤油
	木	りんごのコンポート	
4	ごはん	麻婆豆腐	豚挽き肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 味噌 醤油 酒 砂糖 中華だしの素 片栗粉 ごま油
	は	ツナと胡瓜の酢の物	わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま
	金	にらたまスープ	中華だしの素 醤油
5	土	お弁当	
7	ごはん	キーマカレー	豚挽き肉 玉葱 人参 生姜 にんにく お子様カレールウ
	は	えのきと人参のスープ	葉葱 コンソメ
	月	甘酒フルーツヨーグルト	バナナ りんご
8	ごはん	豚肉と大根の炒め煮	人参 葉葱 生姜 醤油 みりん 酒 砂糖
	は	ほうれん草のおかか和え	人参 醤油
	火	麩の味噌汁	えのきたけ 葉葱
9	ごはん	鯖と玉葱の味噌煮	生姜 だし汁 酒 砂糖 醤油 みりん 味噌
	は	フルーツなます	りんご 胡瓜 大根 酢 砂糖 塩
	水	えのきのすまし汁	人参 葉葱 醤油
10	ごはん	タンダリーチキン	鶏肉 コンソメ にんにく 醤油 ケチャップ ヨーグルト カレー粉
	は	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 マヨネーズ風ドレッシング
	木	大根のスープ	ほうれん草 ごま油 コンソメ
12	土	お弁当	
14	ごはん	豆腐入りハンバーグ	豚挽き肉 玉葱 人参 干し椎茸 スキムミルク 卵 パン粉 小麦粉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉
	は	キャベツとひじきのサラダ	人参 ツナ 酢 油 砂糖
	月	大根の味噌汁	油揚げ 葉葱
15	ごはん	中華丼	白菜 玉葱 人参 豚肉 生姜 にんにく ごま油 醤油 砂糖 中華だしの素 片栗粉
	は	春雨と卵のスープ	にら 人参 コンソメ 醤油
	火	ヨーグルト	
16	ごはん	サーモン豆乳シチュー	じゃが芋 玉葱 人参 さやいんげん 酒 米粉 コンソメ
	は	野菜サラダ	キャベツ 胡瓜 人参 油 砂糖 酢 塩
	水	りんごのコンポート	
17	ごはん	魚の照り焼き	さわら 醤油 みりん 酒
	は	ひじきとそうめんの酢の物	胡瓜 ごま油 酢 醤油 砂糖 ごま
	木	豆腐の味噌汁	人参 葉葱
18	ごはん	中華風ローストチキン	鶏肉 玉葱 醤油 みりん にんにく 生姜 ごま ごま油
	は	中華サラダ	胡瓜 人参 もやし ごま油 酢 砂糖 醤油
	金	じゃがにらスープ	人参 コンソメ
19	土	お弁当	
21	ごはん	白身魚のフライ	しいら 小麦粉 卵 パン粉
	は	キャベツのゴマ入りサラダ	人参 胡瓜 油 酢 砂糖
	月	豚汁	豚肉 大根 人参 白葱 豆腐 味噌
22	ごはん	ガーリックチャーハン	人参 玉葱 焼き豚 ビーマン にんにく 醤油
	は	チーズオムレツ	卵 玉葱 人参 バター
	火	ブロッコリー 藤枝スープ	春雨 鶏肉 レッドキャベツ 人参 葉葱 だし汁 醤油
24	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	キャベツ 人参 もやし バター 味噌 醤油 砂糖 みりん
	は	けんちん汁	人参 豚肉 豆腐 葉葱 ごま油 醤油 みりん
	木	りんごのコンポート	
25	ごはん	カレー	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 お子様カレールウ
	は	胡瓜スティック	
	金	ヨーグルト	
26	土	お弁当	
28	パン	チキングラタン	鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム マカロニ バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ
	は	ブロッコリーサラダ	えのきたけ ごま油 醤油 酢 砂糖
	月	わかめスープ	玉葱 葉葱 コンソメ

・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。