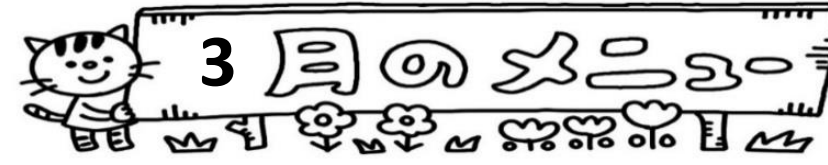


離乳食献立予定表

もも組さん用



藤枝聖マリア保育園

日	献立	12ヶ月以降	10時/3時	
1	火	大豆ミートの南蛮漬け は 藤枝スープ ん オレンジ	片栗粉 油 玉葱 ピーマン 人参 醤油 酢 砂糖 生姜 にんにく ごま 春雨 鶏肉 レッドキャベツ 人参 しいたけ 葉葱 だし汁 醤油 牛乳 牛乳 または ジョア / ポーロ	
2	水	鮭のマヨネーズ焼き は ほうれん草のレモン酢 ん かきたま汁	人参 玉葱 パセリ マヨネーズ風ドレッシング 酒 キャベツ 人参 しめじ しょうゆ 砂糖 レモン汁 かつお節 葉葱 だし汁 醤油 牛乳 または 豆乳 牛乳 / スコーン ホットケーキ粉 牛乳 生クリーム いちごジャム	
3	木	ご 鮭ちらし寿司 は 菜の花のごま和え ん 麩のすまし汁 ん オレンジ	米 酢 砂糖 塩 卵 人参 胡瓜 ごま のり 人参 もやし ごま 砂糖 醤油 えのきたけ 葉葱 醤油 だし汁 牛乳 または ヨーク 麦茶 / ヨーグルト / せんべい せんべい	
4	金	～お弁当の日～		
5	土	お弁当		
7	月	ご 雷豆腐 は たたき胡瓜 ん 中華スープ	豚挽き肉 生姜 油 人参 玉葱 ごぼう しいたけ たけのこ 砂糖 醤油 ごま ごま油 片栗粉 ごま油 酢 砂糖 醤油 チンゲン菜 白葱 もやし 中華だし 醤油 牛乳 麦茶 / 南瓜のマフィン バター 砂糖 卵 牛乳 生クリーム 小麦粉 ベーキングパウダー	
8	火	ご 豚肉と野菜の卵とじ は ブロッコリーのおかか和え ん 豆腐の味噌汁	人参 玉葱 白葱 酒 砂糖 みりん 醤油 醤油 人参 葉葱 だし汁 牛乳 または 豆乳 牛乳 / バナナ / クッキー	
9	水	ご ツナ入り炒り卵 は キャベツの甘酢和え ん 豚汁	胡瓜 酢 砂糖 人参 大根 豆腐 葉葱 味噌 だし汁 牛乳 または ヤクルト 牛乳 / サンドイッチ 食パン 苺ジャム	
10	木	め 南瓜のほうとう風 ん 厚揚げの煮物 ん 甘酒フルーツヨーグルト	白葱 人参 大根 しめじ 小松菜 油揚げ 豚肉 だし汁 みりん 砂糖 醤油 味噌 だし汁 醤油 砂糖 バナナ りんご 牛乳 麦茶 / おにぎり (じゃこ)	
11	金	ご レバー入り煮込みハンバーグ は 野菜サラダ ん 白菜スープ	鶏挽き肉 豚挽き肉 レバー 玉葱 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 ソース りんご 胡瓜 キャベツ 油 砂糖 酢 玉葱 人参 コンソメ 牛乳 または 飲むヨーグルト 牛乳 / オレンジ / せんべい	
12	土	お弁当		
14	月	ご 鯖のおろし煮 は 南瓜サラダ ん キャベツの味噌汁	大根 醤油 みりん 酒 砂糖 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング 油揚げ 人参 だし汁 牛乳 または ヨーク 牛乳 / ジャムケーキ ホットケーキ粉 卵 牛乳 砂糖 バター 苺ジャム	
15	火	ご メキシカンライス は 厚揚げの煮物 ん ブロッコリー ん かぶのスープ	玉葱 人参 コンソメ ピーマン 黄ピーマン 醤油 砂糖 鶏肉 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油 牛乳 または 豆乳 牛乳 / オレンジ / ビスケット	
16	水	ご ハヤシチュー は スティック胡瓜 ん バナナ	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム バター ハヤシルウ 生クリーム 牛乳 または 飲むヨーグルト 牛乳 / コーンカップケーキ ホットケーキ粉 クリームコーン 卵 牛乳 油 バター	
17	木	ご 鶏肉のさっぱり煮 は 納豆サラダ ん ほうれん草の味噌汁	醤油 酢 砂糖 生姜 にんにく チーズ 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 しいたけ だし汁 牛乳 または 野菜ジュース 牛乳 / 黄粉おにぎり 黄粉 砂糖 塩	
18	金	パ ロールパン ン 厚揚げのミートソース煮 ん お麩のスープ	豚挽き肉 玉葱 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ粉 油 えのきたけ 葉葱 コンソメ 牛乳 牛乳 / さつまいもの甘煮	
19	土	お弁当		
22	火	ご カレー は 三色和え ん ヨーグルト	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 粉チーズ お子様カレールウ スキムミルク りんご ケチャップ ソース 人参 さやいんげん もやし 砂糖 醤油 ごま マヨネーズ風 牛乳 または ヤクルト 牛乳 / マカロニの安倍川 黄粉 砂糖 塩	
23	水	ご 鯖のケチャップ煮 は 春雨サラダ ん わかめスープ	ソース 砂糖 みりん 胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油 玉葱 コンソメ 醤油 牛乳 または ミルージュ 牛乳 / オレンジ / せんべい	
24	木	ご 鶏肉のチーズ焼き は 胡瓜の酢の物 ん 小松菜の味噌汁	生姜 醤油 酒 もやし 人参 砂糖 酢 塩 すりごま 豆腐 油揚げ だし汁 牛乳 または 豆乳 牛乳 / りんご / ウエハース	
25	金	ご 揚げおでん は ツナと胡瓜の酢の物 ん ヨーグルト	じゃが芋 片栗粉 油 豚肉 大根 醤油 味噌 砂糖 みりん わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 牛乳 牛乳 または 野菜ジュース / ロールパン	
26	土	お弁当		
28	月	ご 鯖の照り焼き は 白菜サラダ ん そうめんのすまし汁	酒 醤油 酒 みりん 生姜 胡瓜 砂糖 酢 椎茸 葉葱 だし汁 醤油 牛乳 牛乳 または / ビスコ	
29	火	ご 鶏肉の照り焼き は りんごサラダ ん カレースープ	醤油 酒 みりん 白菜 胡瓜 油 酢 砂糖 玉葱 人参 椎茸 葉葱 だし汁 お子様カレールウ 醤油 牛乳 または 飲むヨーグルト 牛乳 / じゃが芋	
30	水	ご ジャーマンオムレツ は 切り干し大根の炒り煮 ん ほうれん草の味噌汁	卵 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン バター 牛乳 ケチャップ 人参 油揚げ 干し椎茸 さやいんげん 醤油 酒 砂糖 油 人参 えのきたけ だし汁 牛乳 または りんごジュース 牛乳 / 黄粉トースト 食パン 黄粉 砂糖 マーガリン	
31	木	ご ミートボールの和風スープ は 切り干し大根のバンバンジー ん ヨーグルト	大根 人参 椎茸 じゃが芋 葉葱 豚挽き肉 生姜 玉葱 スキムミルク パン粉 卵 片栗粉 醤油 みりん だし汁 人参 胡瓜 鶏ささ身 マヨネーズ風 酢 醤油 砂糖 ねりごま すりごま 牛乳 または 豆乳 牛乳 ビスケット	

・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。