

# 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	10~12ヶ月ごろ	10時/3時
2月	ごはん	鶏肉の煮物 醤油、砂糖	ミルク または 牛乳
	はん	いんげんのごま和え 人参、醤油、砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	豆腐の味噌汁 人参、葉葱、かつおだし	
6金	ごはん	魚と野菜煮 まぐろ、ピーマン、人参、玉葱、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	胡瓜の煮浸し 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	コーンスープ クリームコーン、玉葱	
7土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
9月	ごはん	新じゃがと焼き豆腐の煮物 玉葱、人参、さやえんどう、豚肉、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	野菜入りかきたま汁 玉葱、人参、ほうれん草、かつおだし	ミルク または 牛乳
	ん	ヨーグルト	
10火	ごはん	煮魚 まぐろ、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	人参の和え物 胡瓜、醤油	ミルク または 牛乳
	ん	お麩のすまし汁 葉葱、かつおだし	
11水	ごはん	ポトフ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、かつおだし	ミルク または 牛乳
	はん	キャベツとひじきの煮浸し 人参、ツナ、醤油	ミルク または 牛乳
	ん	ヨーグルト または オレンジ	
12木	ごはん	炒り豆腐 卵、葉葱、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	野菜の煮浸し 胡瓜、キャベツ、醤油	ミルク または 牛乳
	ん	人参の味噌汁 葉葱、かつおだし	
13金	ごはん	おじや 玉葱、人参	ミルク または 牛乳
	はん	豆腐の煮物 玉葱、人参、葉葱、かつおだし	ミルク または 牛乳
	ん	お麩のすまし汁 バナナ	
14土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
16月	ごはん	ポークビーンズ風 大豆、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、かつおだし	ミルク または 牛乳
	はん	ブロッコリーのおかか和え 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	ほうれん草のすまし汁 人参、かつおだし	ポーロ
17火	ごはん	南瓜と豆腐の煮物 かつおだし、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	キャベツの煮浸し 胡瓜、酢、砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	玉葱の味噌汁 葉葱、かつおだし	ビスケット
18水	ごはん	鮭のバター焼き じゃが芋、人参、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	そら豆のほくほく煮 葉葱、かつおだし	ミルク または 牛乳
	ん	お麩のすまし汁	せんべい
19木	ごはん	野菜とささ身煮 人参、玉葱、さやいんげん、さつま芋、かつおだし、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	切り干し大根の煮物 人参、かつおだし、醤油	ミルク または 牛乳
	ん	かきたま汁 葉葱、かつおだし	みそ風味おにぎり 米 味噌 砂糖
20金	ごはん	ひじき入り鶏つくね風 玉葱、人参、片栗粉、砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	ビーンズサラダ 大豆、人参、胡瓜、酢、砂糖、醤油、ごま油	ミルク または 牛乳
	ん	豆腐の味噌汁 葉葱、かつおだし	さつま芋の甘煮
21土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
23月	ごはん	鶏肉の煮物 砂糖、醤油	ミルク または 牛乳
	はん	スティック胡瓜 玉葱、かつおだし	ミルク または 牛乳
	ん	わかめのすまし汁	蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳
24火	め	煮込みうどん 鶏肉、ツナ、玉葱、人参、葉葱、砂糖、醤油、かつおだし	ミルク または 牛乳
	ん	じゃが芋煮 かつおだし、砂糖、醤油	ミルク または ヨーグルト
	ん	大根の味噌汁 ほうれん草、かつおだし	せんべい
25水	め	鮭の西京焼き風 味噌、砂糖、バター	ミルク または 牛乳
	ん	キャベツの煮浸し 人参、胡瓜、酢、砂糖、ごま	ミルク または 牛乳
	ん	人参のすまし汁 葉葱、かつおだし	カップケーキ ホットケーキ粉 牛乳
26木	ごはん	ポトフ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、かつおだし	ミルク または 牛乳
	はん	キャベツのツナ煮 胡瓜、玉葱、酢、砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	ヨーグルト 人参、葉葱、かつおだし	バナナ / せんべい
27金	ごはん	鶏肉とじゃが芋煮 人参、さやいんげん、かつおだし、醤油、砂糖	ミルク または 牛乳
	はん	胡瓜のじゃこ和え 砂糖、醤油、酢	ミルク または 牛乳
	ん	お麩の味噌汁 えのきたけ、葉葱、かつおだし	ロールパン
28土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
30月	ごはん	大豆ミートと野菜煮 玉葱、ピーマン、人参、醤油、酢、砂糖	ミルク または 牛乳
	はん	南瓜のミルク煮 バター、牛乳、砂糖	ミルク または 牛乳 / カルシウムラスク
	ん	お麩のすまし汁 えのきたけ、葉葱、かつおだし	食パン、マーガリン、粉チーズ、すりごま、あおのり
31火	め	煮込みうどん 豚挽き肉、人参、味噌、醤油、砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	新じゃがのバター炒め煮 ピーマン、ツナ	ミルク または 牛乳
	ん	バナナ	じゃこおにぎり しらす干し ごま

・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。