

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	9ヶ月ごろ	11ヶ月ごろ	10時/3時
11月	ごはん	肉じゃが 鶏挽肉 玉葱 人参 かつおだし	肉じゃが 豚肉 醤油 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	キャベツの煮浸し しらす干し かつお節	キャベツの煮浸し 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	豆腐の味噌汁 人参 葉葱	とうふの味噌汁	
12月	ごはん	煮魚 鮭	鮭の和風ムニエル 小麦粉 醤油 バター	ミルク または 牛乳
	は	スティック野菜 胡瓜 人参	わかめと胡瓜の和え物 酢 醤油 砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	お麩のすまし汁 かつおだし 葉葱	えのきのすまし汁 醤油	
13日	パン	マカロニと野菜のミルク煮 鶏肉 玉葱 人参 牛乳	マカロニグラタン バター 小麦粉 粉チーズ パン粉	ミルク または 牛乳
	水	野菜入りかき玉汁 玉葱 人参 ほうれん草 かつおだし	野菜入りかき玉汁	ミルク または 牛乳
		オレンジ	オレンジ	
14日	ごはん	鶏肉のチーズ煮 粉チーズ	鶏肉のチーズ煮	ミルク または 牛乳
	は	野菜の煮浸し 胡瓜 玉葱 人参	野菜の煮浸し 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	キャベツの味噌汁 葉葱	キャベツの味噌汁	
15日	ごはん	煮魚 しいら りんご 玉葱	鯖のアップルオニオンソース煮 醤油 砂糖 酢	ミルク または 牛乳
	は	じゃが芋煮 人参 ビーマン かつおだし	じゃが芋煮	ミルク または 牛乳
	ん	大根の味噌汁 葉葱	大根の味噌汁	
16日	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
18日	ごはん	ツナ入り炒り卵 玉葱 人参	ツナ入り炒り卵	ミルク または 牛乳
	は	南瓜のミルク煮 牛乳	南瓜のミルク煮 バター 砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	お麩の味噌汁 葉葱	お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱	
19日	ごはん	ポトフ じゃが芋 玉葱 人参 かつおだし	ポトフ 醤油	ミルク または 牛乳
	は	野菜とささ身煮 人参 胡瓜 マカロニ かつおだし	野菜とささ身煮 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	オレンジ	オレンジ	
20日	ごはん	にら玉 玉葱	にら玉 豚挽き肉 醤油 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	大豆と野菜煮 人参 胡瓜 かつおだし	ビーンズサラダ 醤油 酢 砂糖 ごま油	ミルク または 牛乳
	ん	わかめのすまし汁 かつおだし 白葱	わかめのすまし汁 醤油	
21日	ごはん	煮魚 しいら	煮魚 醤油 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	ほうれん草の味噌汁 白葱	なめこの味噌汁	ミルク または 牛乳
	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	
22日	金	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ ～お弁当の日～		
23日	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
25日	ごはん	玉葱と挽肉煮 鶏挽肉	ハンバーグ風 豚挽き肉 パン粉 卵 牛乳	ミルク または 牛乳
	は	スティック野菜 胡瓜 アスパラガス (穂先)	スティック野菜	ミルク または 牛乳
	ん	レタススープ 玉葱 人参 かつおだし	レタススープ	
26日	ごはん	豆腐と野菜煮 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋	豆腐と野菜煮 豚挽き肉	ミルク または 牛乳
	は	ブロッコリー	ブロッコリーのおかか和え 醤油 かつお節	ミルク または 牛乳
	ん	お麩の味噌汁 葉葱	お麩の味噌汁 えのきたけ	
27日	めん	煮込みうどん 人参 キャベツ 玉葱 ビーマン かつおだし	煮込みうどん 豚肉 醤油	ミルク または 牛乳
	水	挽肉煮 醤油	挽肉煮	ミルク または 牛乳
	ん	じゃがにらスープ かつおだし 人参	じゃがにらスープ 醤油	
28日	ごはん	玉葱の卵とじ 人参 かつおだし	玉葱の卵とじ さやえんどう しいたけ 豚肉 醤油 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	わかめの味噌汁 白葱	わかめの味噌汁	ミルク または 牛乳
	ん	オレンジ	オレンジ	
30日	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		

・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。