

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	10~11ヶ月頃	12ヶ月以降	10時/3時
1	水	魚と野菜煮 ほうれん草の味噌汁 りんごのコンポート	魚のマリネ風煮 ほうれん草のスープ 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 バナナ
2	木	野菜のそぼろあん 野菜スティック にら卵味噌汁	厚揚げとひき肉の炒め煮 胡瓜の酢の物 にらたまスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 マカロニの安倍川 黄粉 砂糖
3	金	鶏肉の照り煮 ひじき煮 南瓜の味噌汁	鶏肉の照り煮 キャベツのごま和え 南瓜の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
4	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
6	め	煮込みうどん キャベツの煮浸し	大豆ミートのスパゲティ キャベツとツナのサラダ お麩のスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 オレンジ / せんべい
7	火	豚肉と野菜の卵とじ ほうれん草のしらす和え 豆腐の味噌汁	豚肉とごぼうの卵とじ ほうれん草のしらす和え 豆腐の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 黄粉トースト 砂糖 マーガリン
8	水	鶏肉のチーズ煮 かぶの煮物 りんごのコンポート	チキングラタン かぶのスープ 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 おにぎり(鮭) ごま
9	木	鶏肉の照り煮 ツナと胡瓜の煮浸し チンゲン菜と卵のスープ	中華風ローストチキン ツナと胡瓜の酢の物 チンゲン菜と卵のスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ポーロ
10	金	焼き魚 納豆の和え物 キャベツの味噌汁	焼き魚 納豆サラダ キャベツの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
11	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
13	月	豚肉と野菜煮 キャベツの煮浸し ほうれん草の味噌汁	チャブチェ風炒め煮 キャベツの味噌汁甘酢和え ほうれん草の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
14	火	ひじきと鶏肉の味噌煮 スティック胡瓜 小松菜のすまし汁	ひじきオムレツ たたき胡瓜 小松菜のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / ごまポッキー 小麦粉 砂糖 黒ごま マーガリン 牛乳
15	水	しいらのチーズ煮 二色和え あじさいスープ	白身魚の香草パン粉焼き わかめと胡瓜のサラダ あじさいスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
16	木	肉じゃが ほうれん草のお浸し コーンスープ	肉じゃが ほうれん草のお浸し 中華風コーンスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト
17	金	魚の味噌煮 人参グラッセ 大根のすまし汁	鯖と玉葱の味噌煮 人参グラッセ 大根のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 南瓜蒸しパン ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 卵
18	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
20	月	ポトフ トマトサラダ りんごのコンポート	お子様カレー トマトサラダ バナナ	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト
21	火	南瓜と豚肉煮 人参とじゃこ煮 わかめの味噌汁	南瓜と豚肉煮 人参とじゃこのサラダ わかめの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 蒸しパン ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 卵
22	水	煮魚 マカロニの和え物 ほうれん草のすまし汁	焼き鯖 マカロニサラダ ほうれん草のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
23	木	ジャーマンオムレツ 切り干し大根の煮物 えのきの味噌汁	ジャーマンオムレツ 切り干し大根の中華風煮 えのきのスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または ヨーグルト
24	金	炒り豆腐 ツナと人参の和え物 かきたま汁	炒り豆腐 ツナと人参の和え物 春雨のかきたま汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 せんべい
25	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
27	月	鶏肉の照り煮 スティック野菜 キャベツの味噌汁	スパイシーチキン キャベツサラダ えのきと人参のスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 豆腐ドーナツ 米粉 砂糖 油
28	火	鶏肉と野菜煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	炒り鶏 ブロッコリーのごま和え 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 オレンジ / せんべい
29	水	魚の味噌煮 キャベツの煮浸し オクラのすまし汁	魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜サラダ オクラのスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
30	木	わかめうどん ツナと胡瓜の和え物 ヨーグルト	わかめうどん ツナと胡瓜の和え物 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 かつお節 葉葱

・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。