

# 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	11ヶ月ごろ	12ヶ月以降	10時/3時
1	ご	豚肉と野菜煮 玉葱 人参 砂糖 醤油 だし汁	椎茸丼の具 油揚げ、酒	ミルク または 牛乳
は	二色和え 人参 胡瓜 砂糖 醤油		中華サラダ もやし、ごま油、酢	ミルク または 牛乳
金	ん	かきたま味噌汁 菜葱 だし汁	かきたま味噌汁	さつまい芋の甘煮
2	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
4	ご	麻婆豆腐 豚挽肉、豆腐、玉葱、人参、干し椎茸、白葱、味噌、醤油、砂糖、片栗粉	麻婆豆腐	ミルク または 牛乳
は	胡瓜の煮浸し 醤油	たたき胡瓜 ごま油、酢、砂糖、醤油		ミルク または 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、バター
月	ん	わかめのすまし汁 白葱、えのきたけ、だし汁、醤油	わかめのすまし汁	
5	ご	南瓜と豚肉のトマト煮 じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン、茄子、トマトピューレ、醤油、砂糖	夏野菜カレー お子様カレールウ	ミルク または 牛乳
は	スティック胡瓜	スティック胡瓜		ミルク または ヨーグルト
火	ん	りんごのコンポート	りんごのコンポート または パナナ	せんべい
6	ご	魚と野菜煮 鮭、ピーマン、人参、玉葱、醤油、砂糖	魚の酢豚風 酒、生姜、片栗粉、油、干し椎茸、ケチャップ	ミルク または 牛乳
は	かきたま汁 チンゲン菜、白葱、醤油、だし汁	かきたま汁		ミルク または 牛乳
水	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	オレンジ / ポーロ
7	ご	にゅうめん 胡瓜、トマト、オクラ、人参、だし汁、醤油	にゅうめん	ミルク または 牛乳
は	じゃが芋煮 厚揚げ、だし汁、醤油、砂糖	じゃが芋煮		ミルク または 牛乳
木	ん	りんごのコンポート	りんごのコンポート	おにぎり (ごま)
8	ご	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油	鶏肉の照り煮	ミルク または 牛乳
は	トマトサラダ 胡瓜 玉葱 砂糖 醤油	トマトサラダ 油 酢		ミルク または 牛乳
金	ん	茄子のけんちん味噌汁 豚肉 人参 菜葱 だし汁	茄子のけんちん味噌汁	ロールパン
9	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
11	ご	炒り卵 人参、切り干し大根、菜葱、椎茸	切り干し大根オムレツ バター、ケチャップ	ミルク または 牛乳
は	キャベツとひじき煮 人参、ツナ、砂糖、醤油	キャベツとひじきのサラダ 酢、油		ミルク または 牛乳 / カルシウムラスク マーガリン、粉チーズ、すりごま、あおのり
月	ん	豆腐の味噌汁 わかめ、白葱	豆腐の味噌汁	
12	ご	豚肉とキャベツの味噌煮 玉葱、ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉	豚肉とキャベツの味噌煮 酒	ミルク または 牛乳
は	わかめの和え物 胡瓜、人参、砂糖、醤油	わかめの和え物 酢、油		ミルク または 牛乳
火	ん	えのきのすまし汁 人参、豆腐、菜葱、醤油、だし汁	えのきのすまし汁	チーズインスティックポテト 米粉、油
13	ご	魚のムニエル しいら、小麦粉、バター	魚のムニエル	ミルク または 牛乳
は	野菜の煮浸し 胡瓜、キャベツ、醤油	野菜サラダ 油、酢、砂糖		ミルク または 牛乳 / クッキー マーガリン、砂糖、卵、小麦粉、バニラエッセンス
水	ん	お麩のすまし汁 えのき茸、菜葱、だし汁、醤油	お麩のスープ コンソメ	
14	ご	野菜入り軟飯 ピーマン、人参、玉葱	チャーハン風 コンソメ	ミルク または 牛乳
は	焼き鮭	焼き鮭		ミルク または ヨーグルト
木	ん	具沢山スープ 玉葱、大根、人参、じゃが芋、菜葱、豚挽き肉、だし汁、醤油	ミートボールの和風スープ 生姜、パン粉、卵、片栗粉、スキムミルク	せんべい
15	ご	南瓜煮 厚揚げ、味噌、砂糖	南瓜と厚揚げ煮	ミルク または 牛乳
は	納豆の和え物 人参、胡瓜、醤油	納豆サラダ ごま油、酢		ミルク または 牛乳
金	ん	モロヘイヤのスープ 鶏肉、椎茸、だし汁、醤油	モロヘイヤのスープ コンソメ	ロールパン
16	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
19	ご	鶏肉のチーズ煮 醤油、砂糖	鶏肉のチーズ焼き 生姜、酒	ミルク または 牛乳
は	スティック胡瓜	パンサンサー 春雨、胡瓜、酢、砂糖、ごま		ミルク または 牛乳
火	ん	ほうれん草のすまし汁 人参 えのき茸、だし汁、醤油	ほうれん草のスープ コンソメ	ビスコ
20	ご	わかめうどん 卵、だし汁、醤油	わかめうどん	ミルク または 牛乳
は	トマトの和え物 胡瓜、醤油	トマトの和え物		ミルク または 牛乳
水	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	甘辛おやき 米 醤油 砂糖
21	ご	煮魚 しいら、醤油、砂糖	煮魚 いわし	ミルク または 牛乳
は	キャベツの煮浸し 胡瓜 醤油	キャベツの甘酢和え 酢、砂糖		ミルク または 牛乳
木	ん	冬瓜の味噌汁 鶏肉、菜葱	冬瓜のスープ コンソメ、醤油	バナナ / せんべい
22	ご	茄子と挽肉煮 豚・挽肉、玉葱、ピーマン、醤油、砂糖	茄子入りハンバーグ パン粉、牛乳、卵、ケチャップ、ソース	ミルク または 牛乳
は	スティック野菜 人参、胡瓜	スティック野菜 ケチャップ、マヨネーズ風ドレッシング		ミルク または 牛乳
金	ん	お麩の味噌汁 えのき茸、菜葱、だし汁	お麩の味噌汁	さつまい芋の甘煮
23	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
25	ご	鶏肉の照り煮 醤油、砂糖	鶏肉の照り煮	ミルク または 牛乳
は	南瓜の和え物 玉葱、胡瓜、醤油、砂糖	南瓜サラダ 酢、砂糖、マヨネーズ		ミルク または 牛乳
月	ん	かきたま味噌汁 人参、にら、卵、だし汁、醤油	春雨と卵のスープ コンソメ、醤油	オレンジ / せんべい
26	ご	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、醤油、砂糖	肉じゃが	ミルク または 牛乳
は	胡瓜のツナ和え 人参、砂糖、醤油	胡瓜のツナ和え もやし、酢、すりごま		ミルク または 牛乳
火	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	ビスケット
27	ご	炒り豆腐 菜葱、卵、砂糖、醤油	炒り豆腐	ミルク または 牛乳
は	ほうれん草の磯和え 醤油、海苔	ほうれん草の磯和え もやし		ミルク または 牛乳
水	ん	南瓜の味噌汁 玉葱、菜葱、だし汁	南瓜の味噌汁 油揚げ	ポーロ
28	ご	煮魚 しいら、醤油、砂糖	しいらの香り揚げ 片栗粉、あおのり	ミルク または 牛乳
は	スティック胡瓜	スティック胡瓜		ミルク または 牛乳
木	ん	素麺の味噌汁 人参、菜葱、だし汁	素麺の味噌汁 椎茸	蒸しパン ホットケーキ粉、卵、牛乳、砂糖
29	ご	鶏肉の照り煮 醤油、砂糖	オレンジチキン にんにく、小麦粉、オレンジジュース	ミルク または 牛乳
は	キャベツの煮浸し 胡瓜、人参、だし汁、醤油	キャベツサラダ 油、砂糖、酢		ミルク または 牛乳
金	ん	お麩の味噌汁 人参、玉葱、菜葱、だし汁	カレースープ 椎茸、お子様カレールウ	カステラ
30	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。