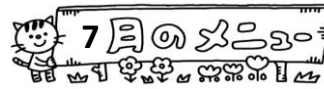


# 離乳食献立予定表 もも組さん用



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	ごは	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
金	ん	かきたま味噌汁 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
2	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
4	ごは	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
月	ん	わかめのすまし汁 白葱、えのきたけ、だし汁、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
5	ごは	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
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	ミルク または ヨーグルト せんべい
6	ごは	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
水	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	ミルク または 牛乳 オレンジ / ポーロ
7	ごは	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
木	ん	りんごのコンポート	りんごのコンポート	ミルク または 牛乳 おにぎり (ごま)
8	ごは	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油	鶏肉の照り煮	ミルク または 牛乳
金	ん	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
9	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
11	ごは	炒り卵 人参、切り干し大根、葉葱、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
月	ん	豆腐の味噌汁 わかめ、白葱	豆腐の味噌汁	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
12	ごは	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
火	ん	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
13	ごは	えのきのすまし汁 人参、豆腐、葉葱、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	ごは	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
水	ん	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
14	ごは	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
木	ん	具沢山スープ 玉葱、大根、人参、じゃが芋、葉葱、豚挽き肉、だし汁、醤油	焼き鮭 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	ミルク または ヨーグルト せんべい
15	ごは	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
金	ん	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
16	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
19	ごは	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
火	ん	ほうれん草のすまし汁 人参 えのき茸、だし汁、醤油	パンサンサー 春雨、胡瓜、酢、砂糖、ごま	ミルク または 牛乳 ビスコ
20	ごは	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
水	ん	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
21	ごは	煮魚 しいら、醤油、砂糖	煮魚 いわし	ミルク または 牛乳
木	ん	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
22	ごは	冬瓜の味噌汁 鶏肉、葉葱	冬瓜のスープ コンソメ、醤油	バナナ / せんべい
22	ごは	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
金	ん	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
23	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
25	ごは	鶏肉の照り煮 醤油、砂糖	鶏肉の照り煮	ミルク または 牛乳
月	ん	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
26	ごは	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	ごは	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
火	ん	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
27	ごは	炒り豆腐 葉葱、卵、砂糖、醤油	炒り豆腐	ビスケット
水	ん	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
28	ごは	南瓜の味噌汁 玉葱、葉葱、だし汁	南瓜の味噌汁 油揚げ	ポーロ
28	ごは	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
木	ん	スティック胡瓜 人参、葉葱、だし汁	スティック胡瓜	ミルク または 牛乳
29	ごは	素麺の味噌汁 人参、葉葱、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	ごは	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
金	ん	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
30	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
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。