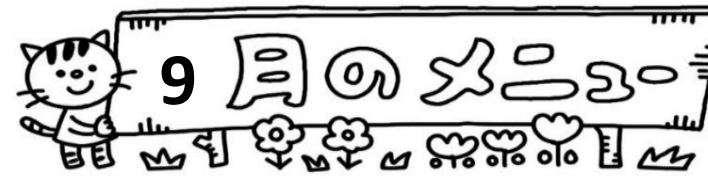


離乳食献立予定表

もも組さん用



藤枝聖マリア保育園

日	主食	9~11ヶ月ごろ	12ヶ月以降	10時/3時
1	ごは	ポトフ 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 かつおだし	お子様カレー お子様カレールー	ミルク または 牛乳
木	ん	トマトと胡瓜煮 醤油 砂糖	トマトサラダ 玉葱 砂糖 酢 醤油 油	ミルク または 牛乳
		ヨーグルト	ヨーグルト	りんごのコンポート
2	ごは	鶏挽肉と野菜煮 ひじき 人参 玉葱 卵 砂糖 味噌	ひじきオムレツ みりん 酒	ミルク または 牛乳
金	ん	二色和え 人参 さやいんげん 醤油 砂糖	三色和え もやし	ミルク または 牛乳
		ほうれん草のすまし汁 かつおだし	ほうれん草のすまし汁 しいたけ	ロールパン
3	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
5	ごは	茄子と挽肉煮 玉葱 ピーマン 鶏・豚挽肉 砂糖 醤油	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
月	ん	南瓜のミルク煮 バター 牛乳 砂糖	南瓜のミルク煮	ミルク または 麦茶 /小松菜のカップケーキ
		お麩のすまし汁 葉葱 えのきたけ かつおだし	お麩のスープ コンソメ	小麦粉 バター 栗 卵 砂糖 生クリーム
6	ごは	鯖のおろし煮 大根 醤油 砂糖	鯖のおろし煮 みりん 酒	ミルク または 牛乳
火	ん	キャベツの煮浸し 人参 醤油	野菜の胡麻和え すりごま	ミルク または 牛乳
		さつま芋の味噌汁 玉葱 かつおだし	さつま芋の味噌汁 油揚げ	ビスケット
7	ごは	鶏肉のチーズ煮 粉チーズ 醤油	鶏肉のチーズ焼き 生姜 酒	ミルク または 牛乳
水	ん	二色和え ほうれん草 人参 醤油 砂糖 ごま	華風和え もやし 春雨 ごま油 酢	ミルク または 牛乳
		豆腐の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	豆腐の味噌汁	りんごのコンポート
8	煮	煮込みうどん 胡瓜 トマト 卵 砂糖 醤油 かつおだし	煮込みうどん	ミルク または 牛乳
木	麺	ジャガ芋煮 醤油	ジャガ芋煮	ミルク または 牛乳
		ヨーグルト	ヨーグルト	ロールパン
9	ごは	肉じゃが 鶏挽肉 人参 砂糖 醤油	肉じゃが	ミルク または 牛乳
金	ん	いんげんの和え物 醤油 砂糖	いんげんの和え物	ミルク または 牛乳
		けんちん汁 人参 豚肉 葉葱 かつおだし	けんちん汁 しいたけ ごぼう ごま油 醤油	ハニークッキー 小麦粉 はちみつ
10	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
12	ごは	さわらの照り煮 醤油	さわらの照り焼き みりん 酒	ミルク または 牛乳
月	ん	高野豆腐と野菜煮 人参 しめじ さやいんげん 鶏肉 かつおだし 醤油 砂糖	高野豆腐と野菜煮 みりん	ミルク または 麦茶
		お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱 かつおだし	えのきのスープ もやし コンソメ 醤油	ヨーグルト / ウエハース
13	ごは	鶏肉の照り煮 玉葱 砂糖 醤油	鶏肉の照り煮	ミルク または 牛乳
火	ん	チンゲン菜の煮浸し 人参 かつおだし 醤油	野菜のマリネ もやし 砂糖 醤油 酢	ミルク または 牛乳
		人参の味噌汁 葉葱 かつおだし	人参の味噌汁	ジャガ芋餅 片栗粉 バター
14	煮	煮込みうどん 胡瓜 トマト わかめ 醤油 かつおだし	煮込みうどん	ミルク または 牛乳
水	麺	ジャガ芋とツナ煮 醤油 砂糖	ジャガ芋とツナ煮	ミルク または 麦茶
		ヨーグルト	ヨーグルト	ごはん 枝豆 人参 ごま
15	ごは	焼き鮭 すりごま 醤油	鮭のムニエル ブロッコリーのごま和え	ミルク または 牛乳
木	ん	ミネストローネ キャベツ 人参 いんげん 玉葱 トマト かつおだし	ミネストローネ コンソメ	ミルク または 牛乳
				ロールパン
16	ごは	肉じゃが 豚挽き肉 ジャガ芋 玉葱 醤油 砂糖	肉じゃが グリーンピース	ミルク または 牛乳
金	ん	スティック胡瓜 人参 かつおだし	スティック胡瓜 コンソメ	ミルク または 牛乳
		にらのスープ	にらのスープ	ビスケット
17	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
20	ごは	茄子のそぼろあんかけ 豚挽き肉 玉葱 しょうゆ	茄子のドライカレー お子様カレールー	ミルク または 牛乳
火	ん	ほうれん草のすまし汁 人参 えのきたけ かつおだし	ほうれん草のスープ コンソメ	ミルク または 牛乳
		ヨーグルト		さつま芋煮
21	ごは	煮魚 まぐろ しょうゆ 砂糖	魚のソース焼き 小麦粉 ウスターソース 油	ミルク または 牛乳
水	ん	キャベツサラダ 胡瓜 人参	キャベツサラダ 酢 砂糖	ミルク または 牛乳
		にら玉スープ にら 卵 しょうゆ かつおだし	にら玉スープ 中華だし	りんごのコンポート
22	ごは	ささみのチーズ煮 ささみ 粉チーズ	ささみのパン粉焼き 粉チーズ バター パセリ 卵	ミルク または 牛乳
木	ん	野菜の煮浸し キャベツ 胡瓜	キャベツの甘酢和え 酢 砂糖	ミルク または 牛乳
		春雨と卵のスープ にら 人参 かつおだし	春雨と卵のスープ コンソメ	カステラ
24	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
26	ごは	鶏肉の照り煮 しょうゆ 砂糖	鶏肉のカレー煮 お子様カレールー	ミルク または 牛乳
月	ん	ツナサラダ キャベツ 胡瓜 玉葱	ツナサラダ 酢 砂糖	ミルク または 麦茶
		えのきのすまし汁 人参 かつおだし 醤油	えのきのスープ コンソメ	黄粉ごはん
27	ごは	魚のコーンクリーム煮 しいら 玉葱	魚のコーンクリーム煮	ミルク または 牛乳
火	ん	さつま芋とひじき煮 人参 いんげん	さつま芋とひじき煮	ミルク または 牛乳
		小松菜の味噌汁 大根 かつおだし	小松菜の味噌汁	りんごのコンポート
28	煮	煮込みうどん 鶏肉 玉葱 人参 しょうゆ	スパゲティナーポリタン ピーマン ケチャップ	ミルク または 牛乳
水	麺	冬瓜の煮物 葉葱 人参 かつおだし	冬瓜のスープ 人参 鶏肉 コンソメ	ミルク または 牛乳
		ヨーグルト	バナナ	ごはん ごま
29	ごは	豚肉と玉葱の卵とじ 人参 醤油 砂糖	豚肉と玉葱の卵とじ	ミルク または 牛乳
木	ん	いんげんの煮浸し 人参 かつおだし	いんげんの煮浸し	ミルク または 牛乳
		お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱 かつおだし	お麩の味噌汁	じゃこトースト 米油
30	ごは	焼き鮭 すりごま 醤油	鮭の和風ムニエル 小麦粉 しょうゆ みりん バター	ミルク または 牛乳
金	ん	ジャガ芋煮 玉葱 人参 砂糖 醤油	ジャガ芋煮	ミルク または 牛乳
		豆腐の味噌汁 わかめ	豆腐の味噌汁 白葱	ビスコ

・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。