

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