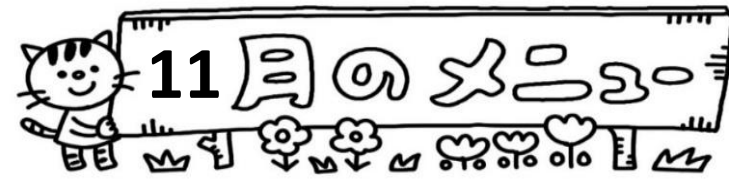


離乳食献立予定表

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	火	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油 白菜の和え物 人参 醤油 砂糖 ほうれん草の味噌汁 椎茸 かつおだし	鶏肉の照り焼き 酒 みりん 白菜の和え物 酢 ごま油 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 ビスケット
2	水	鮭のチーズ煮 ひじき煮 いんげん 人参 醤油 砂糖 野菜入りかき卵味噌汁 玉葱 人参 ほうれん草 かつおだし	鮭のチーズ焼き パセリ ひじき煮 油 みりん 酒 野菜い入りかき卵スープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 せんべい
4	金	すき焼き風煮込み 豚肉 白葱 白菜 えのき茸 椎茸 焼き豆腐 砂糖 醤油 ブロッコリーのおかか和え 醤油 りんごのコンポート	すき焼き風煮込み みりん 酒 ブロッコリーのおかか和え みかん または 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 ロールパン
5	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
7	月	鶏肉のチーズ煮 砂糖 醤油 キャベツの煮浸し 胡瓜 人参 かつおだし 玉葱の味噌汁 人参 椎茸 葉葱 かつおだし	オレンジチキン にんにく オレンジジュース 小麦粉 キャベツサラダ 油 酢 砂糖 オニオンスープ コンソメ 醤油	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / ヨーグルトケーキ 小麦粉 BP*1 マーガリン 砂糖 卵 ごま
8	火	ポトフ 豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 かつおだし りんごヨーグルト	お子様カレー お子様カレールウ りんごヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスコ
9	水	煮込みうどん 玉葱 人参 ツナ かつおだし 醤油 さつま芋のレモン煮 砂糖 ほうれん草のお浸し 人参 えのき茸 かつおだし 醤油	煮込みうどん さつまいもレモン煮 ほうれん草のお浸し	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 おにぎり (ごま)
10	木	鯖のりんご煮 玉葱 醤油 砂糖 酢 納豆の和え物 胡瓜 人参 砂糖 醤油 小松菜の味噌汁 人参 かつおだし	鯖のアップルオニオンソ-酒 生姜 小麦粉 油 納豆サラダ チーズ 酢 ごま油 小松菜の味噌汁 油揚げ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 せんべい
11	金	豚肉と野菜煮 玉葱 人参 椎茸 かつおだし 砂糖 醤油 二色和え 大根 胡瓜 酢 砂糖 豆腐の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	椎茸丼の具 油揚げ 酒 油 なます 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
12	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
14	月	豆腐のあんかけ 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 ジャガ芋 かつおだし 砂糖 白菜の煮浸し 胡瓜 醤油 お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	豆腐のカレーあんかけ コンソメ お子様カレールウ 白菜サラダ 油 酢 砂糖 お麩のスープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 焼き芋
15	火	しいらの野菜あんかけ 玉葱 人参 ビーマン かつおだし 醤油 砂糖 かきたま味噌汁 チンゲン菜 白葱 かつおだし りんごのコンポート	しいらのケチャップあんかけ 酒 片栗粉 生姜 にんにく コンソメ 中華スープ 中華だしの素 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 チーズインスティックポテト 米粉 ジャガ芋
16	水	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油 キャベツの煮浸し 胡瓜 玉葱 ツナ 醤油 かぶの味噌汁 玉葱 人参 かつおだし	鶏肉のケチャップ煮 にんにく コンソメ 醤油 キャベツとツナのサラダ 酢 砂糖 かぶのスープ コンソメ 醤油	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
17	木	小豆粥 鯖の味噌煮 砂糖 白菜のサラダ りんご 胡瓜 砂糖 酢 かきたま汁 葉葱 かつおだし 醤油	小豆ご飯 (軟飯) 鯖の味噌煮 白菜サラダ かきたま汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 カステラ
18	金	マカロニと野菜のミルク煮 ツナ 玉葱 人参 バター 小麦粉 粉チーズ 切干大根煮 人参 胡瓜 ささ身 醤油 砂糖 わかめの味噌汁 白葱 えのき茸 かつおだし	ツナとマカロニのグラタン コーン パン粉 パセリ 切干大根のバンバンジー 酢 ごま マヨドレ*2 わかめスープ 中華だし	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
19	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
21	月	豆腐と挽肉煮 玉葱 人参 干し椎茸 砂糖 醤油 キャベツの甘酢和え 胡瓜 砂糖 酢 大根の味噌汁 葉葱 かつおだし	豆腐入りハンバーグ 卵 パン粉 小麦粉 みりん 片栗粉 キャベツの甘酢和え 大根の味噌汁 油揚げ	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 / 南瓜のマフィン バター 砂糖 卵 牛乳 生クリーム 小麦粉 BP*1
22	火	白菜と豚肉のトロみあん 椎茸 人参 かつおだし 醤油 砂糖 片栗粉 ひじきとツナの煮物 玉葱 さやいんげん 砂糖 醤油 お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	白菜と豚肉のトロみあん 生姜 みりん ひじきとツナのサラダ ごま油 ごま マヨドレ*2 お麩の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / 米粉スノーボール コーンスターチ マーガリン 砂糖 粉糖
24	木	大根粥 人参 かつおだし 鯖の照り煮 醤油 砂糖 野菜の胡麻和え 醤油 砂糖 豆腐とわかめの味噌汁 白葱 かつおだし	大根飯 (軟飯) 油揚げ 醤油 酒 鯖の照り焼き みりん 酒 野菜の胡麻和え 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 さつま芋の甘煮
25	金	クリームシチュー 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 いんげん クリームコーン 胡瓜の煮浸し 醤油 りんごのコンポート	クリームシチュー 小麦粉 バター 牛乳 胡瓜スティック 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 みかん / せんべい
26	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
28	月	豚肉と大根煮 人参 葉葱 砂糖 醤油 ほうれん草のおかか和え 醤油 かつおだし お麩の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	豚肉と大根煮 生姜 油 みりん 酒 ほうれん草のおかか和え お麩の味噌汁	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
29	火	にら玉 玉葱 豚挽き肉 卵 醤油 砂糖 片栗粉 キャベツのごま和え 人参 ほうれん草 醤油 砂糖 豚汁 大根 人参 豆腐 ジャガ芋 かつおだし 味噌	にら玉 中華だし 酢 ごま油 キャベツのごま和え 豚汁	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
30	水	五目うどん 鶏肉 人参 大根 白菜 干し椎茸 白葱 かつおだし 醤油 厚揚げの煮物 砂糖 醤油 かつおだし ヨーグルト	五目うどん みりん 酒 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 カステラ

・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。

*1 BP:ベーキングパウダー

*2 マヨドレ:マヨネーズ風ドレッシング