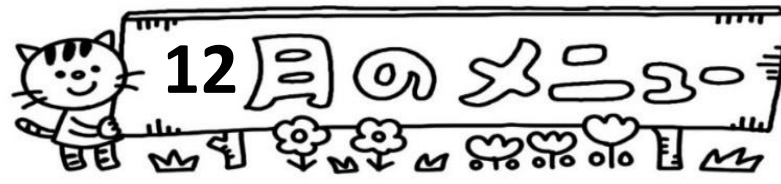


# 離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	12ヶ月以降	10時/3時
1 木	ご	ポークビーンズ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 パセリ こしょう
	は	カラフル骨太サラダ	マカロニ 鶏ささ身 卵 人参 黄ピーマン 胡瓜 醤油 酢
	ん	みかん	
2 金	ご	鯖の味噌煮	砂糖 醤油 生姜 酒 みりん かつおだし
	は	春雨サラダ	胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油
	ん	ほうれん草のすまし汁	椎茸 かつおだし 醤油
3 土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
5 月	ご	中華風ローストチキン	玉葱 みりん にんにく 生姜 ごま ごま油
	は	華風和え	ほうれん草 人参 もやし マロニー 酢 砂糖 醤油 ごま
	ん	わかめスープ	白葱 えのきたけ 豆腐 中華だし
6 火	ご	大根グラタン	玉葱 醤油 かつおだし 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ
	は	けんちん汁	ごぼう 椎茸 鶏肉 人参 豆腐 葉葱 かつおだし 醤油
	ん	みかん	
7 水	ご	鯖の蒲焼き	生姜 酒 みりん 片栗粉 醤油 砂糖
	は	モヤシの酢の物	胡瓜 人参 酢 砂糖 すりごま
	ん	えのきの味噌汁	人参 葉葱 かつおだし
8 木	ご	三色そばろ丼	鶏挽肉 卵 ほうれん草 かつおだし 生姜 醤油 酒 砂糖 ごま油
	は	かぶの胡麻和え	醤油 砂糖 すりごま
	ん	素麺の味噌汁	椎茸 葉葱 かつおだし
9 金	ご	揚げおでん	じゃがい芋 片栗粉 豚肉 大根 醤油 味噌 砂糖 みりん
	は	春雨のかきたま汁	人参 卵 葉葱 かつおだし 醤油
	ん	みかん	
10 土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
12 月	ご	魚の味噌焼き	しいら 玉葱 味噌 みりん
	は	小松菜の焼き海苔和え	人参 かつおぶし 醤油
	ん	お麩のすまし汁	えのき茸 葉葱 かつおだし 醤油
13 火	ご	スープスパゲティ	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン コーン しめじ マッシュルーム コンソメ にんにく
	は	青菜の白和え	ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 ねりごま 砂糖 醤油 すりごま
	ん	ヨーグルト	
14 水	ご	厚揚げの煮物	醤油 砂 すりごま
	は	切干大根の中華風	人参 胡瓜 ささ身 砂糖 醤油 酢 ごま油
	ん	なめこの味噌汁	豆腐 葉葱 かつおだし
15 木	ご	カレー	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 粉チーズ お子様カレールウ りんご スキムミルク ケチャップ ソース グリンピース
	は	キャベツの甘酢和え	胡瓜 酢 砂糖
	ん	ヨーグルト	
16 金	ご	シーチキンピラフ	玉葱 人参 マッシュルーム ツナ パセリ コンソメ バター
	は	ローストチキン	鶏肉 醤油 みりん にんにく
	ん	ブロッコリー 豆乳ポタージュスープ	じゃが芋 玉葱 人参 コーン パセリ 小麦粉 バター コンソメ ポタージュの素 スキムミルク
17 土	★クリスマスのつどい★		
19 月	ご	麻婆豆腐	玉葱 人参 豚挽き肉 葱 にんにく 生姜 干し椎茸 赤味噌 砂糖 醤油 ごま油 中華だし
	は	ほうれん草のツナ和え	もやし 人参 ツナ 醤油
	ん	わかめのすまし汁	えのき茸 葉葱 かつおだし 醤油
20 火	ご	ささみフライ	小麦粉 パン粉 ケチャップ ソース
	は	じゃが芋煮	人参 ツナ 醤油 砂糖
	ん	お麩のスープ	えのき茸 葉葱 コンソメ
21 水	ご	魚の和風ムニエル	鮭 小麦粉 醤油 みりん バター
	は	白菜サラダ	白菜 胡瓜 りんご 油 酢 砂糖 こしょう
	ん	かぶのスープ	コンソメ ごま油
22 木	ご	南瓜と厚揚げ煮	醤油 砂糖 すりごま
	は	切干大根の炒り煮	油揚げ 人参 干し椎茸 さやいんげん かつおだし 砂糖 みりん 醤油 油
	ん	豆腐の味噌汁	人参 葉葱 かつおだし
23 金	ご	人参ご飯	昆布だし 醤油 コーン
	は	レバー入り煮込みハンバーグ	豚・鶏挽肉 レバー 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 ソース 玉葱 りんご
	ん	じゃが芋煮 レタススープ	醤油 砂糖 玉葱 人参 コンソメ
24 土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
26 月	ご	鯖の柚子香り焼き	醤油 みりん 酒
	は	南瓜のゴマサラダ	胡瓜 玉葱 砂糖 醤油 すりごま
	ん	大根の味噌汁	油揚げ 葉葱 かつおだし
27 火	ご	ツナオムレツ	人参 コーン 玉葱 バター
	は	野菜のマリネ	チンゲン菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢
	ん	えのきのスープ	もやし 葉葱 コンソメ 醤油
28 水	ご	豆乳クリームシチュー	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ポタージュの素 小麦粉 バター コンソメ スキムミルク グリンピース
	は	わかめと胡瓜のサラダ	人参 コーン 酢 油 醤油 砂糖
	ん	みかん	

・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