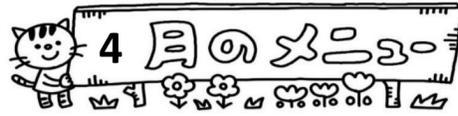


離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

| 日 | 主食 | 9ヶ月頃 | 11ヶ月頃 | 10時/3時 |
|-----|---------------------------------|--|--------------------------|------------|
| 10月 | ごはん | 玉葱の卵とじ 人参 卵 かつおだし | 玉葱の卵とじ 豚肉 砂糖 醤油 | ミルク または 牛乳 |
| | | 3色和え 人参 胡瓜 ささ身 かつおだし 醤油 | 切干大根の煮物 砂糖 | ミルク または 牛乳 |
| | | わかめの味噌汁 白葱 かつおだし | わかめの味噌汁 | |
| 11月 | ごはん | 挽き肉煮 鶏挽肉 玉葱 人参 醤油 | 肉団子の煮物 豚挽肉 卵 パン粉 | ミルク または 牛乳 |
| | | ツナと胡瓜の和え物 わかめ | ツナと胡瓜の酢の物 酢 砂糖 醤油 ごま | ミルク または 牛乳 |
| | | 豆腐の味噌汁 小松菜 かつおだし | 豆腐の味噌汁 | |
| 12月 | ごはん | しいらと野菜煮 玉葱 人参 ピーマン 醤油 | しいらと野菜煮 | ミルク または 牛乳 |
| | | キャベツの味噌汁 人参 かぶ かつおだし | キャベツの味噌汁 | ミルク または 牛乳 |
| | | りんごのコンポート | りんごのコンポート | |
| 13日 | ごはん | 煮込みうどん 鶏肉 人参 大根 白菜 白葱 かつおだし 醤油 | 煮込みうどん | ミルク または 牛乳 |
| | | 南瓜のミルク煮 牛乳 | 南瓜のミルク煮 | ミルク または 牛乳 |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | |
| 14日 | ごはん | 鶏肉のチーズ煮 粉チーズ | 鶏肉のチーズ煮 醤油 | ミルク または 牛乳 |
| | | わかめサラダ 人参 胡瓜 醤油 | わかめサラダ 酢 砂糖 | ミルク または 牛乳 |
| | | トマトスープ キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 かつおだし トマト缶 | トマトスープ | |
| 15日 | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ | | | |
| 17日 | ごはん | にら玉 玉葱 卵 醤油 | にら玉 | ミルク または 牛乳 |
| | | 二色和え 胡瓜 人参 | 二色和え | ミルク または 牛乳 |
| | | ほうれん草の味噌汁 白葱 かつおだし | ほうれん草の味噌汁 なめこ | |
| 18日 | ごはん | 鶏肉の照り煮 醤油 | 鶏肉の照り煮 | ミルク または 牛乳 |
| | | トマトサラダ 胡瓜 玉葱 | トマトサラダ コーン 砂糖 酢 醤油 | ミルク または 牛乳 |
| | | かきたま味噌汁 ほうれん草 人参 かつおだし | かきたま味噌汁 | |
| 19日 | ごはん | 魚の照り煮 さわら 醤油 | 魚の照り煮 砂糖 | ミルク または 牛乳 |
| | | ひじきの煮物 人参 さやいんげん ツナ水煮 醤油 | ひじきの煮物 砂糖 醤油 | ミルク または 牛乳 |
| | | わかめの味噌汁 白葱 かつおだし | わかめの味噌汁 | |
| 20日 | ごはん | 玉葱と鶏肉の味噌煮 | 玉葱と鶏肉の味噌煮 砂糖 | ミルク または 牛乳 |
| | | ほうれん草の煮浸し 人参 かつお節 | 中華サラダ 酢 砂糖 ごま油 | ミルク または 牛乳 |
| | | かきたま汁 麩 わかめ 葉葱 かつおだし | かきたま汁 | |
| 21日 | ごはん | 豆腐のあんかけ 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 かつおだし 片栗粉 | 豆腐のあんかけ | ミルク または 牛乳 |
| | | 胡瓜の和え物 人参 | たたき胡瓜 酢 砂糖 醤油 ごま油 | ミルク または 牛乳 |
| | | お麩の味噌汁 葉葱 かつおだし | お麩の味噌汁 えのきたけ | |
| 22日 | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ | | | |
| 24日 | ごはん | 肉じゃが 豚挽き肉 玉葱 人参 じゃが芋 醤油 | 肉じゃが | ミルク または 牛乳 |
| | | ほうれん草のおかか和え かつお節 | ほうれん草のおかか和え | ミルク または 牛乳 |
| | | わかめの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし | わかめの味噌汁 | |
| 25日 | ごはん | 鶏肉のチーズ煮 粉チーズ | 鶏肉のチーズ煮 | ミルク または 牛乳 |
| | | そら豆とじゃが芋煮 人参 かつおだし | そら豆とじゃが芋煮 | ミルク または 牛乳 |
| | | お麩の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし | お麩の味噌汁 えのきたけ | |
| 26日 | ごはん | 魚の味噌煮 鯖 または しいら 味噌 | 魚の味噌煮 砂糖 | ミルク または 牛乳 |
| | | キャベツの煮浸し 胡瓜 人参 かつおだし | キャベツサラダ 酢 砂糖 | ミルク または 牛乳 |
| | | 玉葱のすまし汁 人参 かつおだし | 玉葱のすまし汁 醤油 | |
| 27日 | ごはん | たらのあんかけ 人参 玉葱 かつおだし 醤油 | たらのあんかけ | ミルク または 牛乳 |
| | | 茹でブロッコリー | ブロッコリーの胡麻和え コーン 醤油 胡麻 | ミルク または 牛乳 |
| | | 南瓜の味噌汁 玉葱 葉葱 かつおだし | 南瓜の味噌汁 | |
| 28日 | ～お弁当の日～ ★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。