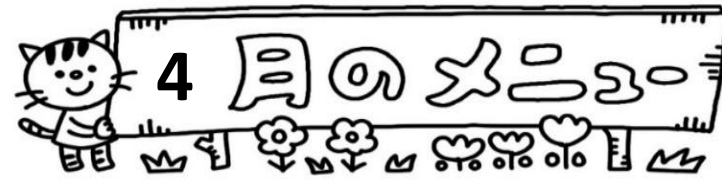


離乳食献立予定表



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。