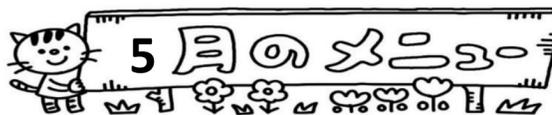


# 離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	9～10ヶ月頃	11～12ヶ月頃	10時/3時
1月	ごはん	鶏肉の照り煮 醤油	鶏肉の照り煮 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	キャベツの和え物 ツナ 胡瓜 玉葱	キャベツサラダ 酢 砂糖	ミルク または 麦茶
	ん	じゃが芋の味噌汁 玉葱 人参 葉葱 かつおだし	じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト
2月	ごはん	ひじき粥 人参 豚ひき肉	ひじきご飯(軟飯) 魚の照り煮 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	魚の照り煮 醤油	魚の照り煮 砂糖	ミルク または 麦茶
	ん	お麩の味噌汁 ほうれん草 葉葱 かつおだし	お麩の味噌汁 えのきたけ	バナナ
火	ヨーグルト	ヨーグルト		
6土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
8月	ごはん	肉じゃが 鶏・豚ひき肉 玉葱 じゃが芋 人参 かつおだし	ハンバーグ パン粉 牛乳 卵 スキムミルク	ミルク または 牛乳
	は	人参の和え物 胡瓜 玉葱 かつおだし	人参の和え物 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	ほうれん草スープ 人参 昆布だし 醤油	ほうれん草のスープ しいたけ	オレンジ
9月	ごはん	豚肉と野菜煮 ピーマン 人参 醤油	チンジャオロース風 ごま油	ミルク または 牛乳
	は	胡瓜のツナ和え 人参	中華サラダ もやし 酢 砂糖 醤油 ごま油	ミルク または 牛乳 / 蒸しパン
	ん	かき卵味噌汁 チンゲン菜 白葱 かつおだし	かき卵味噌汁	ホットケーキ粉 卵 牛乳 砂糖
10月	ごはん	煮込みうどん 豚ひき肉 人参 わかめ 椎茸だし かつおだし 醤油	煮込みうどん 新じゃがのバター炒め バター	ミルク または 牛乳
	は	じゃが芋のツナ煮 ピーマン かつおだし	新じゃがのバター炒め バター	ミルク または 麦茶
	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	おにぎり ごま
11月	ごはん	煮魚 まぐろ 醤油 昆布だし 片栗粉	魚の照り煮 砂糖	ミルク または 牛乳
	は	キャベツの煮びたし 人参 胡瓜 かつおだし	キャベツ味噌ダレサラダ コーン 酢 砂糖 油 味噌	ミルク または 牛乳
	ん	わかめの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	えのきのすまし汁 もやし 醤油	じゃが芋ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 油 砂糖
12月	ごはん	野菜雑炊 玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン	野菜雑炊	ミルク または 牛乳
	は	鶏肉の照り煮 醤油	鶏肉の照り煮	ミルク または 麦茶
	ん	お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱 かつおだし	お麩の味噌汁	ロールパン
13土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
15月	ごはん	ポークビーンズ 大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマトジュース	ポークビーンズ	ミルク または 牛乳
	は	キャベツサラダ 人参 胡瓜 りんご	キャベツサラダ 砂糖 酢 油	ミルク または 麦茶
	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	カップケーキ ホットケーキ粉 卵 牛乳 砂糖
16月	ごはん	鯖の味噌煮 砂糖	鯖の味噌煮 生姜	ミルク または 牛乳
	は	わかめと胡瓜の和え物 醤油	春雨とわかめのサラダ コーン 酢 砂糖 ごま油	ミルク または 牛乳/フレンチトースト
	ん	豆腐のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし	豆腐のすまし汁	食パン 牛乳 プリンの素 バター
17月	ごはん	煮込みうどん 鶏肉 ツナ 玉葱 人参 葉葱 かつおだし 醤油	煮込みうどん	ミルク または 牛乳
	は	かぶの煮物 玉葱 人参 小松菜 かつおぶし	かぶの煮物	ミルク または 麦茶
	ん			おにぎり かつお節 葉葱
18月	ごはん	野菜の卵とじ 大豆 玉葱 ほうれん草 醤油 砂糖 昆布だし	野菜の卵とじ	ミルク または 牛乳
	は	キャベツの煮びたし 胡瓜 かつおだし 醤油	野菜サラダ コーン 油 酢 砂糖	ミルク または 牛乳
	ん	お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱 かつおだし	お麩の味噌汁	蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖
19月	ごはん	魚のあんかけ まぐろ 玉葱 醤油 昆布だし 片栗粉	魚の甘酢ソース 酢 片栗粉 油 砂糖 ごま	ミルク または 牛乳
	は	南瓜のミルク煮 牛乳 砂糖	南瓜のミルク煮 バター	ミルク または 牛乳
	ん	大根の味噌汁 ほうれん草 かつおだし	大根の味噌汁	さつま芋の甘煮
20土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
22月	ごはん	鶏肉のチーズ煮 醤油 砂糖	鶏肉のさっぱり煮 酢	ミルク または 牛乳
	は	ひじきの胡麻和え キャベツ 人参 醤油 砂糖	ひじき胡麻和え コーン	ミルク または 牛乳 / クッキー
	ん	じゃが芋の味噌汁 玉葱 葉葱 かつおだし	じゃが芋の味噌汁	クッキー マーガリン 砂糖 卵 小麦粉
23月	ごはん	豆腐の味噌あんかけ 豚ひき肉 玉葱 人参 さやいんげん 味噌 砂糖	豆腐の味噌あんかけ	ミルク または 牛乳
	は	ほうれん草の海苔和え 人参 葉葱 かつおだし	ほうれん草の海苔和え もやし	ミルク または 牛乳
	ん	お麩のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし	お麩の味噌汁	オレンジ
24月	ごはん	新じゃがと焼き豆腐の煮物 玉葱 人参 さやえんどう 豚肉 醤油 砂糖 かつおだし	新じゃがと焼き豆腐の煮物	ミルク または 牛乳
	は	キャベツのツナ和え 胡瓜 ツナ 醤油	キャベツのツナ和え	ミルク または 牛乳
	ん	えのきの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	えのきの味噌汁	ロールパン
25月	ごはん	白身魚のチーズ煮 しいら 粉チーズ	白身魚の香草パン粉焼き 小麦粉 卵 パン粉 バター パセリ	ミルク または 牛乳
	は	トマト和え物 胡瓜 玉葱 かつおだし 醤油	トマトサラダ コーン 油 砂糖 酢 醤油	ミルク または 牛乳
	ん	かき卵味噌汁 人参 たら かつおだし	春雨と卵の味噌汁	バナナ
26金	～お弁当の日～ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
27土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
29月	ごはん	焼き鯖	焼き鯖	ミルク または 牛乳
	は	そら豆入りポテトサラダ そら豆 人参 かつおだし	そら豆入りポテトサラダ	ミルク または 麦茶
	ん	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	ヨーグルト
30月	ごはん	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油	鶏肉の照り煮	ミルク または 牛乳
	は	人参の和え物 わかめ さやいんげん 醤油	人参のサラダ しらす干し 酢 油	ミルク または 牛乳 小麦粉 砂糖
	ん	にらたま味噌汁 にら 卵 かつおだし	にらたま味噌汁	ブルーノのカスタード焼き 卵 牛乳
31月	ごはん	さつま芋煮 人参 玉葱 さやいんげん かつおだし 醤油	さつま芋のかき揚げ 小麦粉 卵 油	ミルク または 牛乳
	は	野菜のごま和え キャベツ 人参 ささみ ごま 醤油 砂糖	野菜のごま和え	ミルク または 牛乳
	ん	豆腐の味噌汁 白葱 わかめ かつおだし	豆腐の味噌汁	バナナ

・材料に記載されていなくても、片栗粉でとろみをつけることがあります。

・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。