

# 離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主 食	10~11ヶ月頃	12ヶ月頃	10時/3時	
1	木	ご 鶏肉の味噌煮 は 胡瓜の煮浸し ん おふのすまし汁	玉葱 ピーマン 人参 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 わかめ 醤油 えのきたけ 葉葱 かつおだし 醤油	生揚げの味噌炒め 油 胡瓜の甘酢和え 酢 砂糖 お麩のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
2	金	ご 炒り豆腐 は ピーマンのごま和え ん じゃが芋の味噌汁	干し椎茸 人参 鶏ひき肉 砂糖 醤油 さやいんげん 卵 砂糖 醤油 玉葱 わかめ かつおだし	炒り豆腐 焼きピーマンのごまごま じゃが芋の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 ヨーグルト
3	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
5	月	ご 鶏肉の味噌煮 は 野菜のおかか和え ん けんちん汁	白葱 砂糖 味噌 胡瓜 人参 玉葱 かつお節 醤油 人参 豚肉 葉葱 かつおだし 醤油	鶏肉の味噌煮 野菜のおかか和え けんちん汁 ごま油	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳/レーズンスティック 砂糖 マーガリン 卵 小麦粉 BP レーズン
6	火	ご 肉じゃが は キャベツとひじき煮 ん レタスの味噌汁	豚ひき肉 玉葱 人参 昆布だし 砂糖 醤油 ひじき 人参 鶏ささみ 砂糖 醤油 玉葱 人参 かつおだし	肉じゃが キャベツとひじきのサラダ 酢 油 砂糖 レタスの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
7	水	ご 茄子のそぼろ煮 は じゃが芋煮 ん わかめの味噌汁	玉葱 ピーマン 豚ひき肉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉 あおのり 白葱 えのきたけ かつおだし	茄子入りハンバーグ 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 卵 じゃが芋煮 わかめの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 オレンジ
8	木	ご 煮込みうどん は キャベツとツナの和え物 ん ヨーグルト	玉葱 人参 わかめ かつおだし 醤油 胡瓜 玉葱 醤油	煮込みうどん キャベツとツナのサラダ 酢 砂糖 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 おにぎり
9	金	ご 南瓜のそぼろ煮 は 納豆の和え物 ん ほうれん草の味噌汁	豚ひき肉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉 胡瓜 人参 醤油 人参 かつおだし	南瓜と厚揚げ煮 納豆サラダ 酢 砂糖 ごま油 ほうれん草の味噌汁 生椎茸	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 ヨーグルト
10	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
12	月	ご 豆腐のそぼろあんかけ は ほうれん草のツナ和え ん お麩の味噌汁	人参 鶏ひき肉 さやいんげん コーン かつおだし 砂糖 醤油 片栗粉 砂糖 醤油 人参 葉葱 かつおだし	豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のツナ和え 酢 ごま油 お麩の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスコ
13	火	ご 野菜と豚肉煮 は わかめと胡瓜の和え物 ん 豆腐の味噌汁	豚肉 玉葱 ピーマン 砂糖 醤油 コーン 醤油 人参 葉葱 かつおだし	野菜と豚肉煮 春雨とわかめのサラダ 酢 砂糖 ごま油 豆腐の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳/カップチーズケーキ クリームチーズ 生クリーム 卵 小麦粉 砂糖 レモン汁
14	水	ご サバの味噌煮 は 南瓜のごまサラダ ん モロヘイヤのスープ	砂糖 胡瓜 砂糖 醤油 鶏肉 かつおだし 醤油	サバの味噌煮 南瓜のごまサラダ モロヘイヤのスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 ヨーグルト
15	木	ご 鶏肉煮 は キャベツの和え物 ん お麩の味噌汁	砂糖 醤油 人参 胡瓜 かつおだし 醤油 にら 人参 かつおだし	鶏肉煮 キャベツサラダ 酢 砂糖 油 お麩の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
16	金	ご 肉じゃが は ほうれん草のおかか和え ん わかめの味噌汁 ヨーグルト	豚ひき肉 人参 白葱 じゃが芋 砂糖 醤油 醤油 白葱 人参 かつおだし	肉じゃが ほうれん草のおかか和え もやし わかめの味噌汁 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつま芋の甘煮
17	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
19	月	ご 鶏肉の味噌煮 は ほうれん草のごま和え ん チンゲン菜のすまし汁	砂糖 味噌 人参 砂糖 醤油 白葱 かつおだし 醤油	鶏肉の味噌煮 華風和え もやし 春雨 ごま油 酢 ごま チンゲン菜のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 / 南瓜のプリンケーキ 牛乳 砂糖 HM マーガリン 卵
20	火	ご 鶏肉のミルク煮 は かぶのスープ ん りんごのコンポート	玉葱 人参 コーン マカロニ 粉チーズ 玉葱 人参 パセリ かつおだし 醤油 砂糖	鶏肉のミルク煮 かぶのスープ 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 おにぎり ごま
21	水	ご さわらの味噌煮 は わかめサラダ ん あじさいスープ	砂糖 バター 人参 胡瓜 コーン 酢 油 醤油 砂糖 人参 レッドキャベツ かつおだし 醤油	さわらの味噌焼き わかめサラダ あじさいスープ 春雨	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
22	木	ご ポトフ は ひじきとツナの和え物 ん ヨーグルト	玉葱 さやいんげん ごま油 醤油 すりごま	お子様カレー ひじきとツナの和え物 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 マカロニの安倍川 黄粉 砂糖
23	金	ご 鶏肉と野菜煮 は きざみ胡瓜 ん 豆腐の味噌汁	じゃが芋 人参 さやいんげん 砂糖 醤油 ごま油 酢 砂糖 醤油 人参 葉葱 かつおだし	鶏肉とポテトの揚げ煮 油 たたき胡瓜 豆腐の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
24	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
26	月	ご 煮込みうどん は 厚揚げとさつま芋煮 ん ヨーグルト	ツナ コーン 胡瓜 もやし わかめ かつおだし 醤油 砂糖 醤油	煮込みうどん 厚揚げとさつま芋煮 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 ラスク 食パン マーガリン グラニュー糖
27	火	ご 凍り豆腐の煮物 は 切干大根のごま和え ん 南瓜の味噌汁	ささ身 人参 昆布だし 砂糖 醤油 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油 すりごま ねりごま 玉葱 葉葱	凍り豆腐の煮物 切干大根のごま和え 南瓜の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 カップケーキ HM 牛乳 砂糖 油
28	水	ご 鶏肉のチーズ煮 は トマトの和え物 ん キャベツの味噌汁	砂糖 醤油 粉チーズ 胡瓜 砂糖 酢 醤油 人参 かつおだし	鶏肉のチーズ煮 トマトの和え物 キャベツの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 蒸しパン HM 牛乳 砂糖 卵 レーズン
29	木	ご ささ身のチーズ煮 は キャベツのごま入りサラダ ん お麩のすまし汁	粉チーズ パセリ バター 醤油 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 えのきたけ 葉葱 かつおだし 醤油	ささ身の香草パン粉焼き パン粉 油 キャベツのごま入りサラダ お麩のすまし汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
30	金	ご あじのマリネ風煮 は 切干大根の炒り煮 ん 豆腐とわかめの味噌汁	胡瓜 玉葱 トマト 酢 砂糖 油 醤油 人参 干し椎茸 さやいんげん かつおだし 砂糖 醤油 白葱 かつおだし	あじのマリネ 切干大根の炒り煮 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 ビスケット

・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。

・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス