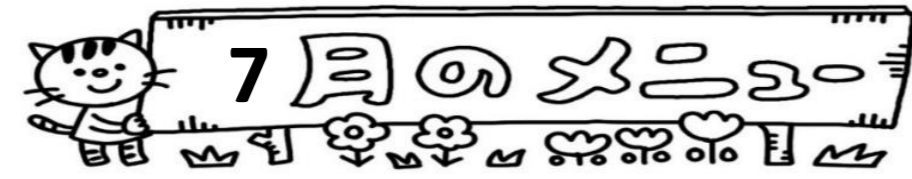


離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	11ヶ月頃	12ヶ月以降	10時/3時
1	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
3	ごは	魚のラヴィゴットソース煮 しいら トマト 玉葱 胡瓜 ビーマン 黄ピーマン 酢 砂糖 油	魚のラヴィゴットソース	ミルク または 牛乳
月	ん	じゃが芋煮 人参 かつお節 砂糖 醤油	じゃが芋煮	ミルク または 麦茶
		お麩の味噌汁 えのきたけ 葉葱 昆布だし	お麩のスープ コンソメ	ヨーグルト
4	ごは	麻婆豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 味噌 醤油 砂糖	麻婆豆腐 にんにく 生姜 中華だしの素	ミルク または 牛乳
は	ん	二色和え 胡瓜 人参 砂糖 酢 すりごま	もやしの酢の物	ミルク または 麦茶
火	ん	わかめスープ 玉葱 昆布だし	わかめスープ コンソメ	ビスケット
5	ごは	ポトフ 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 昆布だし	ハヤシチュー	ミルク または 牛乳
は	ん	ツナと胡瓜の和え物 わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま	ツナと胡瓜の和え物	ミルク または 牛乳
水	ん	ヨーグルト	ヨーグルト バナナ	ロールパン
6	ごは	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	ん	キャベツのごま入りサラダ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖	キャベツのごま入りサラダ	ミルク または 牛乳
木	ん	小松菜の味噌汁 人参 豆腐 かつおだし	小松菜の味噌汁 油あげ	オレンジ
7	ごは	にゅうめん 胡瓜 オクラ トマト 人参 かつおだし 醤油	にゅうめん	ミルク または 牛乳
金	ん	じゃが芋のそぼろ煮 豚ひき肉 かつお節 砂糖 醤油	じゃが芋と厚揚げ煮	ミルク または 牛乳
		ヨーグルト	ヨーグルト	カステラ
8	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
10	ごは	豆腐と鶏肉の煮物 干し椎茸 人参 白葱 葉葱 砂糖 醤油 片栗粉	豆腐と鶏肉の炒め煮 酒 中華だしの素	ミルク または 牛乳
は	ん	トマトサラダ 胡瓜 玉葱 油 酢 砂糖 醤油	トマトサラダ	ミルク または 牛乳
月	ん	えのきの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	えのきの味噌汁	さつま芋の甘煮
11	ごは	魚の野菜あんかけ まぐろ ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 昆布だし 醤油 片栗粉	魚の酢豚風 酒 生姜 菊 砂糖 酢 ケチャップ	ミルク または 牛乳
は	ん	かきたま味噌汁 チンゲン菜 白葱 人参 かつおだし	中華スープ 中華だしの素 醤油	ミルク または 牛乳
火	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	ビスコ
12	ごは	南瓜のそぼろ煮 南瓜 豚ひき肉 かつお節 砂糖 醤油	南瓜と厚揚げ煮 厚揚げ	ミルク または 牛乳
は	ん	たたき胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油	たたき胡瓜	ミルク または 牛乳
水	ん	モロヘイヤの味噌汁 鶏肉 椎茸 昆布だし	モロヘイヤのスープ コンソメ	バナナ
13	ごは	肉じゃが 豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 椎茸 葉葱 醤油 砂糖	洋風ちらし寿司 胡瓜 人参 砂糖 酢 卵 チーズ	ミルク または 牛乳
は	ん	スティック野菜 胡瓜 人参	ミートボールの和風スープ 大根 生姜 スキムミルク パン粉	ミルク または 麦茶 / カルシウムラスク
木	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	食パン マーガリン 粉チーズ すりごま あおのり
14	ごは	魚のムニエル しいら 小麦粉 バター	魚のムニエル	ミルク または 牛乳
は	ん	野菜サラダ 胡瓜 キャベツ コーン 油 砂糖 酢	野菜サラダ	ミルク または 牛乳
金	ん	トマトスープ じゃが芋 人参 玉葱 マカロニ 黄ピーマン ホールトマト缶 昆布だし	トマトスープ コンソメ	オレンジ
15	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
18	ごは	サバの味噌煮 砂糖 醤油	サバの味噌煮煮 もやし	ミルク または 牛乳
は	ん	二色和え 人参 いんげん 砂糖 醤油 ごま		ミルク または 牛乳 / チーズインスティックポテト
火	ん	豆腐のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし 醤油	豆腐のすまし汁	じゃが芋 粉チーズ 米粉 油
19	ごは	煮込みうどん 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン コーン しめじ かつおだし 醤油	煮込みうどん	ミルク または 牛乳
は	ん	キャベツサラダ 胡瓜 人参 レーズン 酢 砂糖 油	キャベツサラダ	ミルク または 麦茶
水	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	おにぎり 米 味噌 砂糖 みりん すりごま
20	ごは	豚肉と野菜煮 干し椎茸 人参 玉葱 かつおだし 砂糖 醤油	椎茸どんぶりの具 油揚げ 酒	ミルク または 牛乳
は	ん	胡瓜の酢の物 わかめ 酢 砂糖	胡瓜の酢の物	ミルク または 牛乳 / コーンフレーククッキー
木	ん	お麩の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	お麩の味噌汁	バター 砂糖 卵 小麦粉 BP
21	ごは	焼きゅうまい キャベツ 玉葱 豚ひき肉 砂糖 味噌 グリンピース	焼きしゅうまい	ミルク または 牛乳
は	ん	切干大根の中華風 人参 胡瓜 鶏ささ身 砂糖 醤油 酢 ごま油	切干大根の中華風	ミルク または 牛乳
金	ん	にらたまスープ 昆布だし 醤油	にらたまスープ 中華だしの素 醤油	オレンジ
22	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
24	ごは	焼き魚 鮭	焼き魚	ミルク または 牛乳
は	ん	切干大根の炒り煮 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 油	切干大根の炒り煮 油揚げ 酒	ミルク または 牛乳
月	ん	キャベツの味噌汁 葉葱 かつおだし	キャベツの味噌汁	ビスケット
25	ごは	ポトフ 豚肉 じゃが芋 南瓜 玉葱 人参 昆布だし	夏野菜カレー お子様カレーウ 茄子 ビーマン	ミルク または 牛乳
は	ん	キャベツとツナのサラダ 胡瓜 玉葱 油 酢 砂糖	キャベツとツナのサラダ	ミルク または 牛乳
火	ん	ヨーグルト	ヨーグルト	さつま芋の甘煮
26	ごは	とろろこしご飯(軟飯) 醤油 バター	とろろこしご飯	ミルク または 牛乳
は	ん	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油	鶏肉のマーマレード煮	ミルク または 麦茶
水	ん	じゃが芋のおかか和え 醤油 砂糖 かつおだし	じゃが芋のおかか和え	ヨーグルト
		ほうれん草の味噌汁 玉葱 人参 しいたけ かつおだし	カレースープ お子様カレーウ	
27	ごは	サバの味噌煮 砂糖 醤油	魚の蒲焼き 片栗粉 生姜 酒 みりん	ミルク または 牛乳
は	ん	胡瓜の甘酢和え わかめ 酢 砂糖	胡瓜の甘酢和え	ミルク または 牛乳
木	ん	茄子のけんちん汁 人参 葉葱 かつおだし 醤油 ごま油	茄子のけんちん汁	キウイフルーツ
28	ごは	野菜のそぼろあんかけ 玉葱 バブリカ ビーマン 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉	ピザバーグ パン粉 スキムミルク ケチャップ チーズ	ミルク または 牛乳
は	ん	胡瓜の煮浸し かつお節 醤油	胡瓜のゆかり和え	ミルク または 牛乳
金	ん	冬瓜の味噌汁 鶏肉 葉葱 昆布だし	冬瓜のスープ コンソメ	バナナ
29	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
31	ごは	厚揚げの南蛮煮 玉葱 ビーマン 人参 酢 砂糖 醤油 ごま 片栗粉	厚揚げの南蛮漬け 生姜 にんにく	ミルク または 牛乳
は	ん	南瓜のミルク煮 砂糖 バター	南瓜のミルク煮	ミルク または 麦茶
月	ん	なめこの味噌汁 わかめ 葉葱 かつおだし	なめこの味噌汁	ビスコ

・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