

# 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ヶ月以降	10時/3時
1	ごはん	鶏肉の照り煮 醤油 砂糖 キャベツの煮浸し 人参 胡瓜 ツナ 酢 砂糖 味噌 油 星の子スープ オクラ 玉葱 麩 昆布だし 醤油	ローストチキン みりん にんにく キャベツの味噌ダレサラダ 星の子スープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 さつまいもの甘煮
2	水	煮込みうどん 玉葱 人参 椎茸 鶏肉 かつおだし 醤油 ほうれん草のおかか和え 人参 かつお節 醤油 ヨーグルト	スパゲッティ ピーマン マッシュルーム 砂糖 ケチャップ バター 粉チーズ ナポリタン ほうれん草のスープ 椎茸 鶏肉 コンソメ バナナヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 チーズとレーズンの蒸しパン HM 牛乳 砂糖 卵
3	火	厚揚げとひき肉の煮物 人参 ピーマン 玉葱 白葱 豚ひき肉 砂糖 醤油 胡瓜の酢の物 人参 砂糖 酢 すりごま わかめの味噌汁 玉葱 かつおだし	厚揚げとひき肉の中華炒め 生姜 油 ケチャップ 中華だし もやしの酢の物 わかめスープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
4	金	スタミナ納豆 鶏ひき肉 ひきわり納豆 葉葱 砂糖 醤油 切干大根の煮物 人参 砂糖 醤油 かつおだし えのきの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	スタミナ納豆 にんにく 生姜 ごま油 千切り野菜のサワー 切干大根 胡瓜 酢 砂糖 油 えのきの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスケット
5	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
7	月	ポトフ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 昆布だし キャベツの煮浸し 胡瓜 かつお節 ヨーグルト	お子様カレー お子様カレールウ キャベツの甘酢和え 酢 砂糖 ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
8	火	鶏肉の照り煮 玉葱 砂糖 醤油 じゃが芋のツナ煮 人参 ツナ 砂糖 醤油 レタスの味噌汁 玉葱 人参 かつおだし	鶏肉のマリネ 生姜 酒 油 レモン 酢 片栗粉 じゃが芋のきんぴら カレー粉 レタススープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 キウイフルーツ
9	水	魚の味噌煮 さわら 砂糖 スティック胡瓜 なめこ 白葱 かつおだし 醤油 ほうれん草のスープ	魚の味噌煮 バンサンスー 春雨 卵 みりん 酢 砂糖 ごま なめこスープ 中華だし	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 おにぎり ごま
10	木	魚の野菜あんかけ しいら 玉葱 人参 ピーマン 昆布 醤油 片栗粉 えのきの味噌汁 葉葱 かつおだし	魚のケチャップあんかけ 生姜 にんにく 油 ケチャップ 砂糖 酢 えのきのスープ もやし コンソメ オレンジ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ロールパン
12	土	～家庭保育～		
14	月	～希望保育～		
15	火			麦茶
16	水	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
17	木			
18	金	厚揚げと南瓜煮 砂糖 醤油 スティック野菜 人参 胡瓜 玉葱の味噌汁 キャベツ かつおだし	厚揚げと南瓜煮 胡瓜漬け 酢 みりん 醤油 ごま ごま油 玉葱の味噌汁 油揚げ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 ビスコ
19	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
21	月	親子煮 鶏肉 干し椎茸 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし 砂糖 醤油 キャベツの味噌汁 葉葱 かつおだし ヨーグルト	親子煮 みりん 酒 キャベツの味噌汁 油揚げ ヨーグルト	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 食パン
22	火	厚揚げの煮物 豚ひき肉 玉葱 人参 コーン 砂糖 醤油 オクラのおかか和え キャベツ 人参 コーン かつお節 醤油 お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	厚揚げのミートソース煮 ケチャップ パセリ オクラのおかか和え お麩のスープ コンソメ	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 オレンジ
23	水	焼き魚 鮭 ピーマンのきんぴら 豚ひき肉 ピーマン 人参 干し椎茸 砂糖 醤油 ごま 豆腐のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし	焼き魚 ピーマンのきんぴら 豆腐のすまし汁 ごぼう	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 サクサクビスケット マーガリン 粉糖 上新粉 小麦粉
24	木	野菜入り雑炊 人参 玉葱 ピーマン 醤油 じゃが芋のツナ煮 砂糖 醤油 たたき胡瓜 砂糖 醤油 酢 ごま油 かき玉味噌汁 にら 人参 かつおだし	ガーリックチャーハン にんにく 油 じゃが芋のツナ煮 たたき胡瓜 春雨スープ 卵 コンソメ 醤油	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 バナナ
25	金	鶏肉のさっぱり煮 醤油 酢 砂糖 ほうれん草のおかか和え 人参 醤油 かつお節 オクラの味噌汁 豆腐 わかめ かつおだし	鶏肉のさっぱり煮 生姜 にんにく ほうれん草のおかか和え もやし オクラの味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 さつまいもの甘煮
26	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
28	月	魚の野菜あんかけ しいら 玉葱 人参 コーン 昆布 醤油 片栗粉 キャベツのおかか和え ほうれん草 人参 しめじ 醤油 かつお節 冬瓜の味噌汁 葉葱 かつおだし	魚の野菜あんかけ ほうれん草のレモン酢 砂糖 レモン果汁 冬瓜の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 じゃが芋餅 片栗粉 バター 塩
29	火	ピーマンと豚肉煮 人参 砂糖 醤油 かつおだし 胡瓜の甘酢和え 酢 砂糖 醤油 じゃが芋の味噌汁 にら 人参 かつおだし	チンジャオロース 筍 生姜 オイスターソース ごま油 胡瓜の甘酢和え じゃがにらスープ	ミルク または 牛乳 ミルク または 麦茶 スイカ
30	水	さばのおろし煮 大根 砂糖 醤油 南瓜煮 砂糖 醤油 お麩の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	さばのおろし煮 みりん 酒 南瓜煮 お麩の味噌汁	ミルク または 牛乳 ミルク または 牛乳 サーターアンダギー HM 豆腐 黒砂糖 油
31	木	なすのそぼろ煮 豚ひき肉 玉葱 砂糖 醤油 モロヘイヤのスープ 鶏肉 椎茸 昆布だし 醤油 ヨーグルト	なすのカレー お子様カレールウ モロヘイヤのスープ ヨーグルト	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