

# 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  |
|--------------|----|--|---|
| 1<br>め<br>金  |    | 煮込みうどん<br>さつま芋と豚肉煮<br>ヨーグルト<br>胡瓜 トマト かつおだし 醤油<br>昆布だし 醤油                              | 煮込みうどん<br>厚揚げの煮物<br>ヨーグルト<br>卵<br>厚揚げ さつま芋  |
| 2<br>土       |    | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★  |   |
| 4<br>は<br>月  |    | 魚の五目あんかけ<br>胡瓜の煮浸し<br>豆腐の味噌汁<br>しいら 玉葱 人参 干し椎茸 醤油 かつおだし 片栗粉<br>かつお節<br>人参 葉葱 かつおだし     | 魚の五目あんかけ<br>春雨サラダ<br>豆腐の味噌汁<br>砂糖<br>胡瓜 砂糖 酢                                      |
| 5<br>は<br>火  |    | 茄子のそぼろあん<br>トマトの和え物<br>にらのスープ<br>人参 白葱 豚ひき肉 醤油 味噌 片栗粉 昆布だし<br>胡瓜 かつお節<br>昆布だし 醤油       | 麻婆茄子<br>トマトの和え物<br>にらたまスープ<br>にんにく 生姜 ごま油 砂糖<br>砂糖 醤油 酢                           |
| 6<br>め<br>水  |    | わかめうどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>ヨーグルト<br>葉葱 かつおだし 醤油<br>豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油                          | わかめうどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>ヨーグルト<br>コーン<br>砂糖   |
| 7<br>は<br>木  |    | 鶏肉の照り煮<br>キャベツの煮浸し<br>オクラの味噌汁<br>醤油<br>胡瓜 人参 レーズン かつお節<br>玉葱 麩 昆布だし                    | 鶏肉の照り煮<br>キャベツサラダ<br>オクラの味噌汁<br>砂糖<br>油 酢 砂糖                                      |
| 8<br>は<br>金  |    | ポトフ<br>胡瓜の煮浸し<br>ヨーグルト<br>豚肉 じゃが芋 南瓜 玉葱 人参 昆布だし 醤油<br>かつお節                             | 夏野菜カレー<br>スティック胡瓜<br>ヨーグルト<br>茄子 ビーマン お子様カレールウ                                    |
| 9<br>土       |    | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★  |   |
| 11<br>は<br>月 |    | 茄子とピーマンの煮物<br>人参のおかか和え<br>冬瓜のスープ<br>玉葱 昆布だし 味噌 豚ひき肉<br>醤油<br>鶏肉 葉葱 昆布だし                | 茄子入りハンバーグ<br>人参グラッセ<br>冬瓜のスープ<br>豚・鶏ひき肉 玉葱 ビーマン パン粉 卵 牛乳<br>バター 砂糖                |
| 12<br>は<br>火 |    | 南瓜のそぼろ煮<br>ひじきの煮物<br>オクラの味噌汁<br>豚ひき肉 かつおだし 醤油<br>キャベツ 人参 鶏ささ身 醤油 すりごま<br>大根 豆腐 かつおだし   | 厚揚げと南瓜煮<br>ひじきのゴマ和え<br>オクラの味噌汁<br>砂糖<br>コーン 砂糖                                    |
| 13<br>は<br>水 |    | 焼き鮭<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>えのきの味噌汁<br>人参 しめじ さやいんげん 鶏肉 かつおだし 醤油<br>人参 葉葱 かつおだし               | 焼き鮭<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>えのきともやしの味噌汁<br>砂糖  |
| 14<br>は<br>木 |    | 鶏肉の照り煮<br>ツナと胡瓜の和え物<br>ほうれん草の味噌汁<br>玉葱 醤油<br>わかめ ごま<br>椎茸 かつおだし                        | 中華風鶏肉煮<br>ツナと胡瓜の酢の物<br>ほうれん草の味噌汁<br>にんにく しょうが ごま ごま油<br>酢 砂糖 醤油                   |
| 15<br>め<br>金 |    | 煮込みうどん<br>肉じゃが<br>胡瓜 トマト ツナ わかめ かつおだし 醤油<br>玉葱 人参 じゃが芋 豚肉 かつおだし 醤油                     | サラダうどん<br>肉じゃが<br>オレンジ<br>コーン もやし 酢 砂糖 中華だしの素 ごま油                                 |
| 16<br>土      |    | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★  |   |
| 19<br>は<br>火 |    | 鶏肉とひじき煮<br>小松菜のごま和え<br>お麩の味噌汁<br>玉葱 人参 醤油<br>人参 すりごま 醤油<br>人参 葉葱 かつおだし                 | ひじき入り鶏つくね<br>小松菜のゴマ酢和え<br>春雨のかきたま汁<br>鶏ひき肉 酒 片栗粉 砂糖 みりん<br>コーン 油 酢 砂糖<br>卵 諸湯     |
| 20<br>は<br>水 |    | サバの味噌煮<br>大根の煮浸し<br>茄子のけんちん汁<br>かつおだし 砂糖 醤油<br>胡瓜 かつお節 醤油<br>豚肉 人参 葉葱 かつおだし 醤油         | サバの味噌煮<br>なます<br>茄子のけんちん汁<br>生姜 酒 みりん<br>胡瓜 大根 酢 砂糖<br>ごま油 みりん                    |
| 21<br>は<br>木 |    | 豚肉と野菜煮<br>二色和え<br>豆腐の味噌汁<br>玉葱 ビーマン 赤ビーマン 醤油 昆布だし<br>胡瓜 人参 かつお節 醤油<br>わかめ 白葱 えのき茸 昆布だし | 焼き肉<br>中華サラダ<br>わかめスープ<br>みりん 酒 生姜 油<br>もやし ごま油 酢<br>中華だしの素                       |
| 22<br>は<br>金 |    | 鶏肉の照り煮<br>じゃが芋の煮物<br>キャベツの味噌汁<br>醤油<br>人参 玉葱 醤油 かつおだし<br>葉葱 かつおだし                      | 鶏肉の照り煮<br>じゃが芋の煮物<br>キャベツの味噌汁<br>油揚げ  |
| 25<br>は<br>月 |    | あじの野菜あんかけ<br>チンゲン菜の磯煮<br>大根の味噌汁<br>胡瓜 トマト 玉葱 昆布だし 醤油<br>のり 醤油<br>ほうれん草 昆布だし            | 魚のマリネ<br>磯和え<br>大根のスープ<br>あじ 小麦粉 油 酢 砂糖 醤油<br>チンゲン菜 もやし みりん<br>ごま油 コンソメ           |
| 26<br>は<br>火 |    | じゃが芋とツナ煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>鶏肉入り味噌汁<br>人参 玉葱 醤油<br>醤油 かつお節<br>人参 たら 昆布だし               | ツナオムレツ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>じゃがにらスープ<br>卵 人参 コーン 玉葱 バター 塩コショウ<br>じゃが芋 人参 たら 鶏肉 コンソメ |
| 27<br>は<br>水 |    | さつま芋のクリーム煮<br>ブロッコリー<br>ミネストローネ<br>豚肉 人参 米粉 牛乳<br>キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 トマト缶 マカロニ 昆布だし     | さつま芋のクリーム煮<br>ブロッコリー<br>ミネストローネ<br>コンソメ   |
| 28<br>は<br>木 |    | 麻婆豆腐<br>胡瓜の煮浸し<br>お麩のすまし汁<br>豚ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 醤油 味噌 片栗粉<br>かつおだし<br>えのき茸 葉葱 醤油 かつおだし | 麻婆豆腐<br>たたき胡瓜<br>お麩のすまし汁<br>にんにく 生姜 砂糖 中華だし ごま油<br>ごま油 酢 砂糖 醤油                    |
| 29<br>は<br>金 |    | 鶏肉のチーズ煮<br>南瓜のそぼろ煮<br>ほうれん草の味噌汁<br>粉チーズ<br>人参 鶏ひき肉 かつおだし 醤油<br>えのき茸 かつおだし              | 鶏肉のチーズ焼き<br>南瓜のそぼろ煮<br>ほうれん草の味噌汁<br>生姜 酒<br>砂糖<br>卵                               |
| 30<br>土      |    | ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★  |   |

・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。