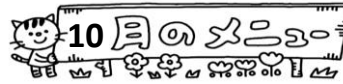


離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	10～11ヶ月頃	12ヶ月以降
2月	ごはん	魚の味噌煮 サバ(もしくはツナ) 砂糖 キャベツの煮浸し 胡瓜 人参 かつお節 かぶのすまし汁 鶏肉 玉葱 人参 かつおだし 醤油	サバのケチャップ煮 ケチャップ ソース 砂糖 みりん キャベツサラダ レーズン 油 酢 砂糖 かぶのスープ コンソメ パセリ
3月	めいりん	煮込みうどん 人参 豚ひき肉 干し椎茸 味噌 醤油 かつおだし 胡瓜のツナ和え 人参 ツナ ヨーグルト	肉味噌うどん もやし 胡瓜 にんにく 酒 ごま油 みりん 厚揚げの煮物 かつおだし 醤油 ヨーグルト
4月	ごはん	鶏肉のチーズ煮 粉チーズ 醤油 南瓜煮 昆布だし 醤油 砂糖 かきたま味噌汁 ほうれん草 卵 玉葱 人参 かつおだし	鶏肉のチーズ焼き 生姜 酒 南瓜サラダ 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 野菜入りかき卵スープ コンソメ
5月	ごはん	豆腐のあんかけ 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 ジャガ芋 醤油 片栗粉 昆布だし キャベツのごま和え 胡瓜 砂糖 醤油 えのきの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	豆腐のカレーあんかけ お子様カレールウ キャベツの甘酢和え 酢 砂糖 えのきのすまし汁
6月	ごはん	さつまいもと豚肉煮 昆布だし 砂糖 醤油 胡瓜の煮浸し かつお節 わかめの味噌汁 白葱 えのき茸 昆布だし	さつまいもと豚肉煮 バンサンスー 春雨 卵 みりん 酢 砂糖 ごま わかめスープ 中華だしの素
7月	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
10月	ごはん	ひき肉煮 鶏・豚ひき肉 玉葱 昆布だし 砂糖 醤油 白菜の煮浸し 胡瓜 かつお節 お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	ハンバーグ パン粉 牛乳 卵 ケチャップ ソース 砂糖 油 白菜サラダ 油 酢 砂糖 お麩のスープ コンソメ
11月	ごはん	煮魚 さわら 砂糖 醤油 さつまいもとひじき煮 人参 さやいんげん 砂糖 醤油 豆腐の味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	さわらの柚子香り焼き みりん 酒 さつまいもとひじき煮 油 豆腐の味噌汁
12月	ごはん	きのこ入りポトフ 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 えのき茸 しめじ 椎茸 昆布だし 醤油 キャベツとひじき煮 人参 ツナ ヨーグルト	きのこ入りお子様カレー お子様カレールウ キャベツとひじきのサラダ 酢 砂糖 油 オレンジ
13月	ごはん	鶏肉のクリーム煮 ジャガ芋 玉葱 米粉 牛乳 二色和え 人参 胡瓜 かつお節 お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	オレンジチキン にんにく 醤油 オレンジジュース 小麦粉 おからでポテトサラダ 玉葱 胡瓜 チーズ 牛乳 コンソメ えのきともやしのスープ 葉葱 コンソメ
14月	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
16月	ごはん	じゃが芋と焼き豆腐の煮物 玉葱 人参 さやいんげん 豚肉 砂糖 醤油 磯和え ほうれん草 醤油 焼きのり かきたま味噌汁 卵 葉葱 かつおだし	じゃが芋と焼き豆腐の炒め煮 酒 みりん 油 磯和え もやし かきたま味噌汁
17月	ごはん	鶏肉の味噌煮 砂糖 青菜の白和え ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 砂糖 醤油 すりごま ねりごま お麩のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし 醤油	鶏肉の味噌漬け焼き 酒 醤油 青菜の白和え お麩のすまし汁
18月	ごはん	鮭のチーズ煮 粉チーズ ほうれん草のごま和え 人参 砂糖 醤油 玉葱の味噌汁 人参 かつおだし	鮭のチーズ焼き パセリ 蓮根の煮物 ほうれん草のスープ 玉葱 人参 コンソメ
19月	ごはん	ひき肉煮 豚・鶏ひき肉 玉葱 砂糖 醤油 二色和え 大根 胡瓜 かつお節 鶏肉の味噌汁 えのき茸 椎茸 人参 葉葱 かつおだし	肉団子の照り煮 パン粉 卵 豆乳 みりん 片栗粉 なます 酢 砂糖 鶏肉の味噌汁
20月	ごはん	吹き寄せご飯(粥) 人参 しめじ さつまいも 鶏肉 グリンピース 醤油 煮魚 さわら 砂糖 醤油 ブロッコリー お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	吹き寄せご飯(軟飯) みりん さわらの照り焼き みりん 酒 ブロッコリー お麩の味噌汁
21月	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
23月	ごはん	鶏肉のりんごソース煮 砂糖 醤油 片栗粉 さつまいもの甘煮 砂糖 ほうれん草のすまし汁 椎茸 かつおだし 醤油	鶏肉のりんごソース 酒 生姜 酢 さつまいもの甘煮 ほうれん草のすまし汁
24月	ごはん	ほうれん草の卵とじ 玉葱 大豆 かつおだし 砂糖 醤油 ツナと胡瓜の和え物 わかめ 砂糖 醤油 ごま えのきの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし	ほうれん草の卵とじ 酢 ツナと胡瓜の酢の物 えのきの味噌汁
25月	パン	豚肉と大根煮 人参 葉葱 砂糖 醤油 ブロッコリーのごま和え 醤油 すりごま コーンスープ 玉葱 クリームコーン パセリ	豚肉と大根の炒め煮 生姜 みりん 酒 ブロッコリーのごま和え 中華風コーンスープ 中華だしの素 ごま油
26月	めいりん	煮込みうどん 豚肉 チンゲン菜 玉葱 人参 干し椎茸 かつおだし 醤油 南瓜のそぼろ煮 南瓜 鶏ひき肉 ヨーグルト	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト
27月	ごはん	魚の味噌煮 サバ(もしくはツナ) 砂糖 キャベツの煮浸し 人参 胡瓜 鶏ささ身 醤油 ごま 豆腐のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし 醤油	サバの照り焼き 酒 みりん 醤油 生姜 キャベツのごま入りサラダ 油 砂糖 酢 豆腐のすまし汁
28月	土	運動会	
30月	ごはん	野菜の卵とじ 玉葱 人参 グリンピース 卵 かつおだし 醤油 キャベツとツナの和え物 胡瓜 ツナ 玉葱 醤油 大根の味噌汁 豆腐 葉葱 かつおだし	チーズオムレツ コーン パター チーズ キャベツとツナのサラダ 酢 砂糖 大根の味噌汁
31月	ごはん	南瓜のクリームシチュー 玉葱 人参 鶏肉 マッシュルーム マカロニ パター 小麦粉 牛乳 白菜のおかか和え 玉葱 人参 かつお節 醤油	南瓜とマカロニのグラタン コーン コンソメ 粉チーズ パセリ パン粉 白菜スープ コンソメ みかん

・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。