

離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	11~12ヶ月頃	12ヶ月以降
1	ごはん	焼き鮭 さつまいもの甘煮 砂糖 野菜入りかき卵汁 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつおだし	焼き鮭 さつまいもの甘煮 野菜入りかき卵スープ コンソメ
2	ごはん	じゃが芋とツナ煮 玉葱 人参 しめじ 昆布 キャベツのごま入りサラダ 人参 胡瓜 油 砂糖 酢 プレーンヨーグルト	ツナカレー お子様カレールウ キャベツのごま入りサラダ プレーンヨーグルト
4	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
6	ごはん	鶏肉のチーズ煮 醤油 粉チーズ ひじきの煮物 人参 さやいんげん 大豆 ツナ 砂糖 醤油 大根の味噌汁 ほうれん草 かつおだし	鶏肉のチーズ焼き 酒 生姜 ひじきの煮物 油揚げ 酒 大根のスープ コンソメ ごま油
7	ごはん	豆腐入りハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 スキムミルク 牛乳 バン粉 小麦粉 いんげんのごま和え 人参 砂糖 醤油 じゃが芋の味噌汁 わかめ 葉葱 かつおだし	豆腐入りハンバーグ 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 いんげんのごま和え じゃが芋の味噌汁
8	ごはん	まぐろの香り揚げ 片栗粉 油 あおのり 白菜サラダ 胡瓜 油 酢 砂糖 かぶの味噌汁 玉葱 人参 かつおだし	まぐろの香り揚げ 白菜サラダ かぶの味噌汁
9	ごはん	キャベツと豚肉の炒め煮 玉葱 豚ひき肉 ごま油 醤油 春雨とわかめのサラダ わかめ 胡瓜 酢 砂糖 醤油 ごま油 かき卵味噌汁 テンゲン菜 白葱 かつおだし	焼きシュウマイ 生姜 酒 片栗粉 コーンフレーク 春雨とわかめのサラダ コーン 中華スープ 中華だしの素 醤油
10	めん	煮込みうどん 鶏肉 玉葱 人参 トマト 塩 えのき茸 葉葱 かつおだし キャベツとツナのサラダ 胡瓜 玉葱 酢 砂糖	大豆ミートのスパゲティ にんにく 生姜 ケチャップ ソース 砂糖 キャベツとツナのサラダ お麩のスープ えのき茸 葉葱 コンソメ
11	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
13	ごはん	鮭のチーズ焼き 粉チーズ 小松菜の焼きのり和え 人参 焼きのり かつお節 醤油 大根のすまし汁 人参 鶏肉 葉葱 かつおだし 醤油	鮭のチーズ焼き 小松菜の焼きのり和え 大根のすまし汁
14	ごはん	切干大根の卵とじ 人参 椎茸 葉葱 バター 蓮根の煮物 人参 油 砂糖 醤油 なめこの味噌汁 白葱 ほうれん草 かつおだし	切干大根の卵とじ 蓮根の煮物 なめこの味噌汁
15	ごはん	鮭のクリーム煮 じゃが芋 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 ブロッコリーのおかか和え 醤油 豆腐のすまし汁 人参 葉葱 かつおだし 醤油	鮭とじゃが芋のグラタン コンソメ 粉チーズ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁
16	ごはん	赤飯 小豆 米 鶏のから揚げ 醤油 片栗粉 生姜 油 白菜の和え物 胡瓜 砂糖 酢 大根の味噌汁 豆腐 葉葱 かつおだし プレーンヨーグルト	赤飯 鶏のから揚げ 酒 白菜の和え物 大根の味噌汁 プレーンヨーグルト
17	ごはん	白菜と豚肉のトロみあん 椎茸 人参 油 かつおだし 醤油 砂糖 片栗粉 じゃが芋煮 人参 玉葱 かつお節 砂糖 醤油 わかめの味噌汁 白葱 えのき茸 かつおだし	白菜と豚肉のトロみあん みりん 生姜 じゃが芋煮 わかめスープ 中華だしの素
18	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
20	ごはん	生揚げの味噌煮 キャベツ 豚肉 ビーマン 人参 油 醤油 砂糖 片栗粉 なます 胡瓜 大根 酢 砂糖 えのきのすまし汁 人参 葉葱 かつおだし 醤油	生揚げの味噌炒め 酒 なます えのきのすまし汁
21	ごはん	すき焼き風煮込み 白菜 豚肉 白葱 えのき茸 椎茸 焼き豆腐 砂糖 醤油 さつまいもの味噌汁 玉葱 葉葱 かつおだし	すき焼き風煮込み 酒 みりん さつまいもの味噌汁 油揚げ みかん
22	ごはん	サバのアップルオニオン煮 片栗粉 油 りんご 玉葱 醤油 砂糖 酢 南瓜のミルク煮 バター 牛乳 砂糖 藤枝スープ 鶏肉 レッドキャベツ 人参 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油	サバのアップルオニオン 酒 生姜 南瓜のミルク煮 藤枝スープ 春雨
24	ごはん	魚の和風ムニエル さわら 小麦粉 醤油 バター 胡瓜の酢の物 わかめ すりごま 酢 砂糖 かきたま汁 葉葱 かつおだし 醤油	魚の和風ムニエル みりん 胡瓜の酢の物 かきたま汁
25	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
27	ごはん	鶏肉の照り煮 砂糖 醤油 納豆の和え物 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 けんちん味噌汁 人参 豚肉 椎茸 葉葱 かつおだし	鶏肉のマーマレード煮 マーマレードジャム 酒 にんにく 納豆サラダ チーズ けんちん汁 醤油 みりん ごま油
28	ごはん	にら玉 玉葱 豚ひき肉 ごま油 醤油 切干大根のパンパンジー 胡瓜 人参 鶏さき身 砂糖 醤油 酢 ねりごま すりごま えのきの味噌汁 葉葱 かつおだし	にら玉 中華だしの素 酢 砂糖 片栗粉 切干大根のパンパンジー えのきのスープ もやし コンソメ
29	めん	煮込みうどん 豚肉 玉葱 人参 椎茸 白葱 ほうれん草 かつおだし 醤油 キャベツサラダ キャベツ 人参 胡瓜 酢 砂糖 油 プレーンヨーグルト	カレーうどん お子様カレールウ キャベツサラダ コーン プレーンヨーグルト
30	ごはん	魚のあんかけ まぐろ ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 砂糖 酢 醤油 片栗粉 じゃがにら味噌汁 人参 鶏肉 かつおだし	魚の酢豚風 酒 生姜 油 ケチャップ じゃがにらスープ 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。

※献立はお子さんの月齢でご覧ください。