

もも組普通食献立表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	献立名	材料名	10時おやつ	3時おやつ	材料名
1	ごはん	煮込みハンバーグ スマイルポテト 大根のスープ	鶏・豚ひき肉 玉葱 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 ソース りんご フライドポテト 油 大根 ほうれん草 ごま油 コンソメ	牛乳	牛乳 さつまもの甘煮	さつま芋 砂糖
2	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
4	ごはん	サバのカレーあんかけ 白菜サラダ お麩の味噌汁	サバ チンゲン菜 玉葱 コーン 油 かつおだし 醤油 みりん 片栗粉 カレー粉 白菜 胡瓜 油 酢 砂糖 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	無調整豆乳 牛乳	マカロニの安倍川	マカロニ 黄粉 砂糖
5	ごはん	中華風ローストチキン 千切り野菜のサワー わかめスープ	鶏肉 玉葱 醤油 みりん にんにく 生姜 ごま ごま油 切干大根 人参 胡瓜 ゆかり粉 酢 砂糖 油 わかめ 白葱 えのき茸 豆腐 中華だし	牛乳	牛乳	コーンスターチ レーズン 豆腐 砂糖
6	ごはん	ハヤシチュー キャベツとひじきのサラダ みかん	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム ハヤシルウ バター キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 油 砂糖	牛乳	麦茶	ヨーグルト/ビスケット
7	ごはん	ささ身フライ キャベツの甘酢和え カレースープ	鶏ささ身 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ソース 油 キャベツ 胡瓜 みかん缶 酢 砂糖 玉葱 人参 椎茸 葉葱 じゃが芋 かつおだし お子様カレールウ 醤油	牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 バター 牛乳 卵
8	ごはん	さわらの変わり西京焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	さわら マヨネーズ 味噌 砂糖 みりん バター ほうれん草 しめじ 油 醤油 かつお節 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳	牛乳	バター 砂糖 小麦粉
9	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
11	ごはん	カレー ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 粉チーズ お子様カレールウ コーン すりごま 醤油	牛乳	牛乳	ビスケット
12	ごはん	豆腐の味噌あんかけ さつま芋の甘煮 えのきともやしのスープ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 いんげん 油 かつおだし 味噌 醤油 みりん 砂糖 さつま芋 砂糖 えのき茸 もやし 葉葱 コンソメ 醤油	牛乳	牛乳	片栗 小麦粉 砂糖 油
13	ごはん	魚の蒲焼き 胡瓜の酢の物 豚汁	サバ 生姜 酒 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖 胡瓜 わかめ すりごま 酢 砂糖 マヨネーズ 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉葱 味噌 かつおだし	無調整豆乳 牛乳	レーズンスティック	小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 レーズン BP
14	ごはん	さつま芋と豚肉の炒め煮 青菜の白和え お麩の味噌汁	さつま芋 人参 豚肉 醤油 砂糖 油 ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 砂糖 醤油 すりごま 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳	牛乳	食パン ビーマン 玉葱 ケチャップ チーズ
15	ごはん	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー 豆乳クリームシチュー	米 玉葱 人参 マッシュルーム缶 ツナ パセリ バター コンソメ 鶏肉 にんにく 醤油 みりん 豆乳 じゃが芋 人参 玉葱 コーン パセリ 小麦粉 バター コンソメ	牛乳	麦茶	カステラ
16	土曜	★クリスマスの集い★				
18	ごはん	ポークビーンズ カラフル骨太サラダ ヨーグルト	茹で大豆 豚肉 じゃが芋 玉葱 油 トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 パセリ マカロニ 鶏ささ身 卵 人参 黄ピーマン 胡瓜 トマト マヨネーズ 醤油	牛乳	麦茶	バナナ
19	ごはん	揚げおでん お麩のスープ みかん	じゃが芋 豚肉 大根 片栗粉 醤油 味噌 砂糖 みりん 油 麩 わかめ 葉葱 卵 中華だし 醤油	無調整豆乳 牛乳	甘納豆の蒸しパン	HM 卵 砂糖 牛乳 油 甘納豆
20	めしゅ	五目うどん しゅうまい 甘酒フルーツヨーグルト	鶏肉 人参 大根 白菜 干し椎茸 白葱 かつおだし 醤油 みりん 酒 しゅうまい 甘酒 ヨーグルト バナナ みかん缶 もも缶	牛乳	牛乳	ロールパン
21	ごはん	南瓜コロッケ キャベツとツナのサラダ 小松菜の味噌汁	南瓜コロッケ キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 小松菜 人参 豆腐 味噌 かつおだし	牛乳	麦茶	おにぎり
22	ごはん	三色そばろ丼 ブロッコリーのサラダ 素麺のすまし汁	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 生姜 かつおだし 砂糖 酒 醤油 ごま油 ブロッコリー コーン 醤油 すりごま マヨネーズ 素麺 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油	飲むヨーグルト 牛乳	ビスケット	
23	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
25	ごはん	魚のソース焼き 南瓜サラダ ほうれん草と卵のすまし汁	まぐろ 小麦粉 ソース 油 南瓜 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 マヨネーズ ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 醤油	牛乳	牛乳	卵 豆乳 ブルーベリージャム
26	ごはん	椎茸どんぶりの具 ほうれん草のツナマヨ和え のっぺい汁	干し椎茸 豚肉 人参 玉葱 油揚げ 油 かつおだし 砂糖 酒 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ツナ 醤油 マヨネーズ 大根 里芋 人参 鶏肉 葉葱 油 かつおだし 醤油	飲むヨーグルト 牛乳	焼き芋	
27	めしゅ	ツナオムレツ 野菜のカレーマリネ かぶのスープ	卵 ツナ 人参 コーン 玉葱 バター チンゲン菜 人参 もやし カレー粉 砂糖 酢 醤油 かぶ 鶏肉 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油	牛乳	麦茶	たい焼き
28	ごはん	厚揚げとさつま芋煮 栄養きんぴら なめこの味噌汁	厚揚げ さつま芋 かつおだし 醤油 砂糖 豚ひき肉 ごぼう 人参 ビーマン 干し椎茸 油 醤油 砂糖 ごま なめこ 白葱 ほうれん草 中華だし	牛乳	無調整豆乳	ビスコ

・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 マヨネーズ:マヨネーズ風ドレッシング



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	
1 金	ごはん じゃが芋のおかか煮 大根の味噌汁	鶏・豚ひき肉 玉葱 卵 パン粉 牛乳 じゃが芋 かつお節 醤油 大根 ほうれん草 昆布だし 味噌	煮込みハンバーグ スマイルポテト 大根のスープ	ケチャップ 砂糖 ソース りんご フライドポテト 油 ごま油 コンソメ
★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
4 月	ごはん 白菜の和え物 お麩の味噌汁	サバ(もしくはツナ) チンゲン菜 玉葱 油 かつおだし 醤油 片栗粉 白菜 胡瓜 醤油 かつお節 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	サバのカレーあんかけ 白菜サラダ お麩の味噌汁	コーン みりん 片栗粉 お子様カレールウ 酢 砂糖 油
5 火	ごはん 鶏肉の照り煮 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	鶏肉 玉葱 醤油 切干大根 人参 醤油 昆布だし わかめ 白葱 えのき茸 豆腐 昆布だし 味噌	中華風ローストチキン 切干大根の和え物 わかめスープ	みりん にんにく 生姜 ごま ごま油 酢 砂糖 油 中華だし
6 水	ごはん 肉じゃが キャベツとひじきの和え物	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 昆布だし 醤油 キャベツ ひじき 人参 ツナ 醤油	肉じゃが キャベツとひじきのサラダ みかん	酢 油 砂糖
7 木	ごはん ささ身のチーズ煮 キャベツのおかか和え 具沢山味噌汁	鶏ささ身 粉チーズ 醤油 キャベツ 胡瓜 かつお節 醤油 玉葱 人参 椎茸 葉葱 じゃが芋 かつおだし 味噌	ささ身フライ キャベツの甘酢和え カレースープ	小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ソース 油 酢 砂糖 お子様カレールウ
8 金	ごはん さわらの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	さわら 味噌 昆布だし ほうれん草 しめじ 醤油 かつお節 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	さわらの変わり味噌煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	砂糖 みりん バター 油
★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
11 月	ごはん ポトフ ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 昆布だし 醤油 コーン すりごま 醤油 プレーンヨーグルト	カレー ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	お子様カレールウ 粉チーズ
12 火	ごはん 豆腐の味噌あんかけ さつまい煮 えのきともやしのすまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 いんげん かつおだし 味噌 片栗粉 さつまい えのき茸 もやし 葉葱 かつおだし 醤油	豆腐の味噌あんかけ さつまいの甘煮 えのきともやしのスープ	みりん 油 砂糖 コンソメ
13 水	ごはん サバの煮物 胡瓜のごま和え 豚汁	サバ(もしくはツナ) 昆布だし 醤油 胡瓜 わかめ すりごま 醤油 豚肉 人参 大根 豆腐 葉葱 味噌 かつおだし	魚の蒲焼き 胡瓜の酢の物 豚汁	生姜 酒 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 酢 砂糖
14 木	ごはん さつまいと豚肉の煮物 青菜の白和え お麩の味噌汁	さつまい 人参 豚肉 醤油 ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 砂糖 醤油 すりごま 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	さつまいと豚肉の炒め煮 青菜の白和え お麩の味噌汁	砂糖 油
15 金	ごはん シーチキンソット 鶏肉の照り煮 ブロッコリー 豆乳クリームシチュー	米 玉葱 人参 マッシュルーム缶 ツナ バセリ バター 鶏肉 砂糖 醤油 豆乳 じゃが芋 人参 玉葱 バセリ 小麦粉 バター	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー 豆乳クリームシチュー	コンソメ にんにく みりん コンソメ
★クリスマスの集い★				
18 月	ごはん ポークビーンズ風煮 カラフル骨太サラダ ヨーグルト	茹で大豆 豚肉 じゃが芋 玉葱 かつおだし 醤油 砂糖 トマトジュース バセリ マカロニ 鶏ささ身 卵 人参 黄ピーマン 胡瓜 トマト 醤油 酢 砂糖	ポークビーンズ カラフル骨太サラダ ヨーグルト	ケチャップ ソース
19 火	ごはん おでん お麩のすまし汁	じゃが芋 豚肉 大根 片栗粉 醤油 味噌 砂糖 油 麩 わかめ 葉葱 卵 かつおだし 醤油	揚げおでん お麩のスープ みかん	みりん 中華だし
20 水	めん 五目うどん 厚揚げとさつまい煮 ヨーグルト	鶏肉 人参 大根 白菜 干し椎茸 白葱 かつおだし 醤油 厚揚げ さつまい かつおだし 醤油 砂糖	五目うどん 厚揚げとさつまい煮 甘酒フルーツヨーグルト	みりん 酒 甘酒 ヨーグルト バナナ
21 木	ごはん 南瓜と豚肉煮 キャベツとツナのサラダ 小松菜の味噌汁	南瓜 豚肉 かつおだし 醤油 砂糖 キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 小松菜 人参 豆腐 味噌 かつおだし	南瓜と豚肉煮 キャベツとツナのサラダ 小松菜の味噌汁	
22 金	ごはん 三色そばろ丼 ブロッコリーのごま和え 素麺のすまし汁	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 かつおだし 砂糖 醤油 ごま油 ブロッコリー 醤油 すりごま 素麺 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油	三色そばろ丼 ブロッコリーのごま和え 素麺のすまし汁	酒 生姜 コーン
★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				
25 月	ごはん 魚のムニエル 南瓜煮 ほうれん草と卵の味噌汁	まぐろ 小麦粉 バター 南瓜 玉葱 砂糖 醤油 かつおだし ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 味噌	魚のソース焼き 南瓜煮 ほうれん草と卵の味噌汁	ソース 油
26 火	ごはん 野菜と豚肉の炒め煮 ほうれん草のツナ和え 大根の味噌汁	干し椎茸 豚肉 人参 玉葱 油 かつおだし 砂糖 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ツナ 醤油 大根 人参 鶏肉 葉葱 かつおだし 味噌	椎茸どんぶりの具 ほうれん草のツナ和え のっぺい汁	油揚げ 酒
27 水	めん ツナ入り炒り卵 チンゲン菜の和え物 かぶの味噌汁	卵 ツナ 人参 玉葱 コーン バター チンゲン菜 人参 砂糖 酢 醤油 かぶ 鶏肉 玉葱 人参 かつおだし 味噌	ツナオムレツ チンゲン菜の和え物 かぶのスープ	もやし バセリ コンソメ 醤油
28 木	ごはん 厚揚げとさつまい煮 栄養きんぴら ほうれん草の味噌汁	厚揚げ さつまい かつおだし 醤油 砂糖 豚ひき肉 ごぼう 干し椎茸人参 ビーマン 醤油 砂糖 ごま なめこ 白葱 ほうれん草 かつおだし 味噌	厚揚げとさつまい煮 栄養きんぴら ほうれん草の味噌汁	

・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 マヨネーズ:マヨネーズ屋ドレッシング