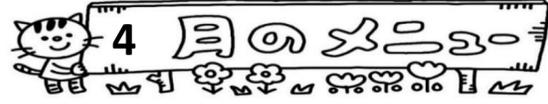




# 離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	9~10ヶ月頃	11~12ヶ月頃
10	ご は 水	マカロニのクリーム煮 鶏肉 玉葱 人参 パセリ 牛乳 米粉 かつおだし トマトの和え物 胡瓜 ツナ 醤油 お麩のすまし汁 えのき茸 葉葱 かつおだし	マカロニグラタン コーン 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉 トマトサラダ 砂糖 醤油 酢 お麩のすまし汁
11	ご は 木	鶏肉のチーズ煮 粉チーズ 醤油 じゃが芋のおかか煮 人参 そら豆 かつお節 醤油 えのきと人参の味噌汁 葉葱 かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ煮 じゃが芋のおかか煮 えのきと人参の味噌汁
12	ご は 金	にら玉 玉葱 豚ひき肉 卵 醤油 かつおだし 胡瓜のツナ和え 人参 醤油 なめこの味噌汁 白葱 ほうれん草 かつおだし 味噌	にら玉 胡瓜のツナ和え 酢 砂糖 なめこの味噌汁
13	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
15	ご は 月	鶏肉の照り煮 醤油 昆布だし 南瓜のミルク煮 牛乳 かきたま味噌汁 人参 玉葱 卵 味噌 かつおだし	鶏肉の照り煮 砂糖 南瓜のミルク煮 かきたま味噌汁
16	ご は 火	ピーマンと豚肉煮 ピーマン 赤ピーマン 玉葱 昆布だし 醤油 胡瓜の煮浸し かつお節 わかめの味噌汁 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ピーマンと豚肉の炒め煮 油 胡瓜の酢の物 酢 砂糖 わかめの味噌汁
17	ご は 水	魚の味噌煮 サバ(もしくはツナ) 味噌 キャベツの煮浸し 胡瓜 人参 かつお節 玉葱のすまし汁 人参 かつおだし 醤油	サバの味噌煮 砂糖 キャベツサラダ 酢 砂糖 玉葱のすまし汁
18	ご は 木	豆腐のあんかけ 豚ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 味噌 片栗粉 胡瓜のごま和え 胡瓜 醤油 すりごま えのきのすまし汁 人参 葉葱 かつおだし	豆腐のあんかけ 油 砂糖 たたき胡瓜 ごま油 酢 砂糖 えのきのすまし汁
19	ご は 金	魚のあんかけ たら 人参 えのき茸 昆布だし 醤油 片栗粉 二色和え 胡瓜 人参 かつお節 豆腐の味噌汁 わかめ 葉葱 かつおだし 味噌	魚のフリッター 卵 小麦粉 油 もやしのナムル ごま油 酢 砂糖 醤油 豆腐の味噌汁 えのき茸
20	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
22	ご は 月	鶏肉のクリーム煮 米粉 牛乳 昆布だし わかめの和え物 胡瓜 人参 すりごま ミネストローネ キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 マカロニ ホールトマト	鶏肉のクリーム煮 わかめとコーンのサラダ 酢 油 醤油 砂糖 ミネストローネ
23	ご は 火	玉葱とひき肉煮 鶏・豚ひき肉 かつお節 醤油 ツナと胡瓜の和え物 わかめ ごま キャベツの味噌汁 葉葱 かつおだし 味噌	肉団子の照り煮 パン粉 豆乳 砂糖 醤油 片栗粉 ツナと胡瓜の酢の物 酢 砂糖 醤油 キャベツの味噌汁 油揚げ
24	ご は 水	白身魚の野菜あんかけ しいら 玉葱 人参 ピーマン 昆布 醤油 片栗粉 キャベツの煮浸し 胡瓜 かつお節 お麩の味噌汁 わかめ 葉葱 かつおだし 味噌	白身魚の野菜あんかけ キャベツの甘酢和え 砂糖 酢 お麩の味噌汁
25	め ん 木	煮込みうどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 かつおだし 醤油 ほうれん草のごま和え 人参 醤油 ヨーグルト プレーンヨーグルト	焼きそば もやし ピーマン かつお節 大根の味噌汁 ほうれん草 かつおだし 味噌 ヨーグルト または バナナ
26	金	～お弁当の日～ ★お弁当・水筒を持参して下さい★	
27	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
30	ご は 火	肉じゃが 玉葱 人参 豚肉 さやいんげん かつおだし 醤油 ブロッコリーのごま和え ごま 醤油 お麩の味噌汁 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	肉じゃが ブロッコリーのごま和え お麩の味噌汁

・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。