



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	水	ひじき入り粥 (または軟飯) 魚のおろし煮 豆腐の味噌汁	ひじきご飯 (軟飯) サバのおろし煮 豆腐の味噌汁
2	木	そばろ煮 胡瓜の煮浸し 野菜入りかき卵味噌汁	ハンバーグ 胡瓜の酢の物 野菜入りかき卵スープ
7	火	ピーマンと豚肉煮 トマトのおかか煮 豆腐のすまし汁	ピーマンと豚肉の炒め煮 トマトサラダ 豆腐のすまし汁
8	水	さつまいもとツナ煮 胡瓜とささ身のごま和え 豚汁	さつまいもと厚揚げ煮 胡瓜の酢の物 豚汁
9	木	トマト風煮込みうどん お花畑サラダ	スパゲティ ミートソース お花畑サラダ えのき茸と人参のスープ
10	金	ツナオムレツ 切干大根の和え物 わかめの味噌汁	ツナオムレツ 切干大根の和え物 わかめの味噌汁
11	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
13	月	鶏肉の照り煮 じゃが芋のおかか和え お麩の味噌汁	鶏肉の照り煮 じゃが芋のおかか和え お麩のスープ
14	火	魚の味噌煮 大根の酢の物 わかめのすまし汁	魚の味噌煮 大根の酢の物 わかめスープ
15	水	煮込みうどん さつまいもと厚揚げ煮 ヨーグルト	煮込みうどん さつまいもと厚揚げ煮 甘酒バナナヨーグルト
16	木	ツナポトフ キャベツのごま入りサラダ	ツナカレー キャベツのごま入りサラダ りんごのコンポート
17	金	肉団子のスープ煮 新じゃがのバター炒め ヨーグルト	肉団子と春雨のスープ煮 新じゃがのバター炒め ヨーグルト
18	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
20	月	鶏肉のマリネ風煮 南瓜のミルク煮 ほうれん草の味噌汁	鶏肉のマリネ 南瓜のミルク煮 ほうれん草の味噌汁
21	火	豆腐の味噌あんかけ 野菜サラダ かきたま汁	豆腐の味噌あんかけ 野菜サラダ かきたま汁
22	水	魚のあんかけ 切干大根のごま酢和え お麩のすまし汁	魚のソース焼き 切干大根のごま酢和え お麩のすまし汁
23	木	豚肉のトマト煮 ひじきのごま和え ヨーグルト	豚肉のトマト煮 ひじきのごま和え ヨーグルト
24	金	～親子バス遠足～ ★お弁当・水筒を持参して下さい★	
25	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
27	月	ひじきの卵とじ 胡瓜サラダ じゃが芋の味噌汁	ひじきのかき揚げ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁
28	火	煮込みうどん じゃが芋と厚揚げ煮 ヨーグルト	煮込みうどん じゃが芋と厚揚げ煮 ヨーグルト
29	水	魚のあんかけ 粉ふき芋 かぶの味噌汁	魚のあんかけ 粉ふき芋 かぶのスープ
30	木	新じゃがと焼き豆腐の炒め煮 胡瓜漬け レタスの味噌汁	新じゃがと焼き豆腐の炒め煮 胡瓜漬け レタススープ
31	金	鶏肉の照り煮 キャベツサラダ えのきともやしの味噌汁	鶏肉のソース焼き キャベツサラダ えのきともやしの味噌汁

・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。