



離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	8~9ヶ月頃	11~12カ月頃
1	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
3	月	ご 茄子とツナの煮物 は 二色和え ん かきたま汁 茄子 人参 白葱 ツナ かつおだし 片栗粉 胡瓜 人参 かつお節 なら 人参 卵 かつおだし	麻婆茄子 中華サラダ かきたま汁 生姜 にんにく ごま油 醤油 砂糖 味噌 油 もやし ごま油 酢 砂糖 醤油 醤油
4	火	ご 豆腐のそぼろあんかけ は わかめの和え物 ん ほうれん草と椎茸のすまし汁 豆腐 人参 鶏ひき肉 さやいんげん かつおだし 片栗粉 わかめ 人参 胡瓜 ツナ ほうれん草 椎茸 かつおだし	豆腐のそぼろあんかけ わかめとツナのサラダ ほうれん草と椎茸の味噌汁 コーン 油 醤油 砂糖 酢 油 醤油 砂糖 味噌
5	水	ご 鶏肉の煮物 は キャベツの煮浸し ん お麩のすまし汁 鶏肉 玉葱 昆布だし キャベツ 胡瓜 かつお節 えのき茸 麩 かつおだし	中華風ローストチキン キャベツの甘酢和え えのきともやしの味噌汁 醤油 にんにく 生姜 ごま ごま油 酢 砂糖 もやし 葉葱 かつおだし 味噌
6	木	ご 煮魚 は ほうれん草のおかか和え ん キャベツのすまし汁 まぐろ 玉葱 昆布 ほうれん草 人参 かつお節 キャベツ 葉葱 かつおだし	魚の甘酢ソース ほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁 塩コショウ 片栗粉 酢 砂糖 ごま 醤油 油 もやし 醤油 油揚げ 味噌
7	金	ご 野菜の卵とじ は キャベツとひじきの和え物 ん レタススープ 卵 玉葱 人参 グリンピース かつおだし キャベツ ひじき 人参 ツナ レタス 玉葱 人参 昆布だし	チーズオムレツ キャベツとひじきのサラダ レタススープ チーズ コーン バター 酢 油 砂糖
8	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
10	月	ご ささ身のチーズ煮 は トマトサラダ ん 南瓜ポタージュ 鶏ささ身 粉チーズ かつおだし トマト 胡瓜 玉葱 かつお節 南瓜 スキムミルク 牛乳	ささ身の香草パン粉焼き トマトサラダ 南瓜ポタージュ パン粉 パセリ 小麦粉 バター 油 コーン 油 砂糖 酢 醤油 バター パセリ
11	火	ご 魚の磯煮 は いんげんのごま和え ん ほうれん草スープ しいら 焼き海苔 昆布だし いんげん 人参 すりごま かつおだし 人参 ほうれん草 かつおだし	魚のムニエル いんげんのごま和え ほうれん草の味噌汁 小麦粉 バター 醤油 砂糖 味噌
12	水	め 煮込みうどん ん 人参の和え物 うどん 玉葱 人参 ツナ トマト缶 かつおだし 人参 胡瓜 玉葱 かつお節	煮込みうどん コーン入り人参サラダ 醤油 コーン チーズ レーズン 酢 砂糖 油
13	木	ご 鶏肉煮 は 切干大根の煮物 ん 豆腐のすまし汁 鶏肉 昆布 切干大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 豆腐 人参 葉葱 かつおだし	鶏肉の味噌煮 切干大根の炒り煮 豆腐のすまし汁 ごま 醤油 味噌 ごま油 油揚げ かつおだし 砂糖 醤油 油 醤油
14	金	ご ツナと南瓜の煮物 は キャベツの煮浸し ん お麩のすまし汁 ツナ 南瓜 昆布だし キャベツ 人参 胡瓜 鶏ささ身 かつお節 麩 玉葱 人参 かつおだし	厚揚げと南瓜の煮物 キャベツの味噌ダレサラダ お麩のすまし汁 厚揚げ 砂糖 醤油 油 酢 砂糖 味噌 醤油
15	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
17	月	ご 野菜と豚肉煮 は ほうれん草のごま和え ん わかめスープ 豚肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン かつお節 ほうれん草 人参 ごま 麩 わかめ 卵 葉葱 昆布だし	焼肉 華風和え わかめの味噌汁 醤油 砂糖 油 もやし 春雨 ごま油 酢 砂糖 醤油 味噌
18	火	ご 鶏肉のおかか煮 は 野菜のごま和え ん 南瓜のすまし汁 鶏肉 かつお節 キャベツ 人参 ごま 南瓜 玉葱 葉葱 かつおだし	鶏肉の照り煮 野菜のごま和え 南瓜の味噌汁 鶏肉 白葱 醤油 砂糖 醤油 砂糖 油揚げ 味噌
19	水	ご ポトフ は 胡瓜の煮浸し ん ヨーグルト 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 グリンピース 昆布だし 胡瓜 かつお節 ブレーンヨーグルト	ポトフ たたき胡瓜 ヨーグルト 醤油 ごま油 砂糖 醤油 酢
20	木	ご 鮭のクリーム煮 は ツナと胡瓜の和え物 ん なめこのすまし汁 鮭 牛乳 米粉 胡瓜 ツナ わかめ ごま なめこ 白葱 ほうれん草 かつおだし	鮭のバター焼き ツナと胡瓜の酢の物 なめこのすまし汁 バター 胡酢 砂糖 醤油 醤油
21	金	ご ジャガイモとツナ煮 は ほうれん草のおかか和え ん わかめのすまし汁 ジャガイモ ツナ ほうれん草 人参 かつお節 わかめ 白葱 えのきたけ かつおだし	ビビンバ ジャガイモのツナ煮 わかめの味噌汁 米 豚ひき肉 白葱 ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 ジャガイモ ツナ 砂糖 醤油 味噌
22	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
24	月	ご トマトとツナ煮 は オクラのおかか和え ん 茄子のけんちん汁 ツナ トマト 玉葱 キャベツ 人参 オクラ コーン かつお節 茄子 豚肉 人参 葉葱 かつおだし	魚のマリネ オクラのサラダ 茄子のけんちん汁 あじ 小麦粉 胡瓜 酢 砂糖 醤油 油 醤油 砂糖 ごま 醤油 みりん ごま油
25	火	ご 豚肉と野菜の卵とじ は 磯和え ん 豆腐のすまし汁 豚肉 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし ほうれん草 焼き海苔 かつおだし なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし	豚肉と野菜の卵とじ 磯和え なめこの味噌汁 油 酒 砂糖 みりん 醤油 もやし 醤油 味噌
26	水	パ ツナとマカロニのクリーム煮 ん 鶏肉煮 マカロニ ツナ 玉葱 コーン 人参 牛乳 鶏肉 椎茸 昆布だし	ツナとマカロニのクリーム煮 モロヘイヤのスープ バター 小麦粉 粉チーズ パセリ モロヘイヤ 鶏肉 椎茸 昆布だし 醤油
27	木	ご 豆腐のあんかけ は ジャガイモのおかか和え ん えのきのすまし汁 豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 片栗粉 ジャガイモ 人参 胡瓜 かつお節 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし	豆腐入りハンバーグ ジャガイモのおかか和え えのきのすまし汁 牛乳 パン粉 小麦粉 醤油 砂糖 醤油
28	金	ご 野菜と豚ひき煮 は マカロニの和え物 ん ヨーグルト 豚ひき肉 玉葱 人参 昆布だし マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 かつお節 ブレーンヨーグルト	野菜と豚ひき煮 マカロニの和え物 ヨーグルト 味噌 砂糖 砂糖 醤油 ブレーンヨーグルト
29	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	

- ・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。
- ・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。
- ※献立はお子さんの月齢でご覧ください。