



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	10~11ヶ月頃		
1	ごはん	ポークビーンズ 野菜のおかか和え プレーンヨーグルト	大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマトジュース かつおだし 胡瓜 キャベツ コーン かつお節 プレーンヨーグルト	ポークビーンズ 野菜のおかか和え プレーンヨーグルト	醤油
2	ごはん	焼き鮭 野菜と豚ひき煮 豆腐とオクラのすまし汁	鮭 豚ひき肉 人参 ピーマン 干し椎茸 ごま かつおだし 豆腐 オクラ 人参 葉葱 かつおだし	焼き鮭 野菜と豚ひき煮 豆腐とオクラのすまし汁	醤油 醤油
3	ごはん	鶏肉の煮物 南瓜煮 玉葱のすまし汁	鶏肉 昆布だし 南瓜 玉葱 胡瓜 かつお節 玉葱 葉葱 かつおだし	鶏肉の照り煮 南瓜煮 玉葱の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 味噌
4	ごはん	魚の野菜あんかけ 野菜のごま和え 冬瓜のスープ	しいら トマト 玉葱 胡瓜 黄ピーマン ピーマン 片栗粉 昆布だし コーン 人参 胡瓜 ごま かつお節 冬瓜 鶏肉 葉葱 昆布だし	魚の野菜あんかけ 野菜のごま和え 冬瓜のスープ	醤油 醤油 砂糖 醤油
5	めん	にゅうめん じゃが芋とツナ煮	そうめん 胡瓜 オクラ トマト 人参 かつおだし じゃが芋 ツナ かつおだし	にゅうめん じゃが芋とツナ煮	醤油 砂糖 醤油
6	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
8	ごはん	野菜と豚肉煮 胡瓜の煮浸し 豆腐のすまし汁	干し椎茸 豚肉 人参 玉葱 かつおだし 胡瓜 わかめ ごま かつおだし 豆腐 人参 葉葱 かつおだし	椎茸どんぶりの具 胡瓜の煮浸し 豆腐の味噌汁	醤油 醤油 味噌
9	ごはん	豆腐と鶏肉煮 野菜のごま和え えのきのすまし汁	豆腐 鶏肉 白葱 人参 葉葱 かつおだし 胡瓜 人参 ごま かつおだし えのき茸 人参 葉葱 かつおだし	豆腐と鶏肉の炒め煮 野菜のごま和え えのきのすまし汁	砂糖 味噌 砂糖 醤油 醤油
10	ごはん	煮魚 オクラのツナ和え お麩のすまし汁	サバ (もしくはツナ) 昆布 オクラ 人参 ツナ お麩 えのき茸 葉葱 かつおだし	サバの味噌煮 オクラのツナ和え お麩のすまし汁	サバ 砂糖 醤油 味噌 醤油 醤油
11	ごはん	キャベツと豚肉煮 胡瓜のおかか煮 ほうれん草と卵のすまし汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ グリンピース かつおだし 胡瓜 かつお節 ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし	キャベツと豚肉煮 たたき胡瓜 ほうれん草と卵の味噌汁	砂糖 醤油 ごま油 酢 砂糖 醤油 味噌
12	ごはん	野菜とツナ和え 具沢山和風スープ プレーンヨーグルト	人参 胡瓜 ツナ 大根 人参 椎茸 じゃが芋 葉葱 豚ひき肉 玉葱 かつおだし プレーンヨーグルト	洋風ちらし寿司 具沢山和風スープ プレーンヨーグルト	米 チーズ 人参 胡瓜 卵 酢 砂糖 パン粉 スキムミルク 卵 片栗粉 醤油
13	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
16	ごはん	トマトのポトフ キャベツの煮浸し プレーンヨーグルト	豚肉 じゃが芋 南瓜 茄子 ピーマン 玉葱 人参 トマトピューレ かつおだし 醤油 キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ プレーンヨーグルト	トマトのポトフ キャベツとツナのサラダ プレーンヨーグルト	酢 砂糖
17	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	まぐろ 昆布 醤油 切干大根 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌	煮魚 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	
18	ごはん	鶏肉のチーズ煮 ひじきの煮物 お麩の味噌汁	鶏肉 粉チーズ ひじき 人参 いんげん 大豆 ツナ 醤油 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ煮 ひじきの煮物 お麩の味噌汁	醤油 油 砂糖
19	ごはん	とうもろこし粥 魚の磯煮 じゃが芋のトマトスープ	米 とうもろこし 醤油 しいら あおのり 醤油 じゃが芋 人参 玉葱 黄ピーマン トマト缶 かつおだし	とうもろこしご飯 魚の磯煮 じゃが芋のトマトスープ	バター
20	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
22	ごはん	野菜の卵とじ 胡瓜の煮浸し モロヘイヤの味噌汁	卵 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン かつおだし 醤油 胡瓜 かつお節 醤油 モロヘイヤ 鶏肉 椎茸 かつおだし 味噌	野菜の卵とじ 春雨サラダ モロヘイヤの味噌汁	春雨 胡瓜 酢 砂糖
23	めん	煮込みうどん 厚揚げと南瓜煮 オクラのごま和え	うどん 鶏肉 ツナ 椎茸 玉葱 人参 葉葱 醤油 かつおだし 厚揚げ 南瓜 かつおだし 味噌 キャベツ 人参 オクラ コーン かつおだし 醤油	煮込みうどん 厚揚げと南瓜煮 オクラのごま和え	砂糖 砂糖
24	ごはん	煮魚 胡瓜とわかめの和え物 なめこの味噌汁	サバ (もしくはツナ) 昆布だし 醤油 胡瓜 わかめ ごま 醤油 なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	煮魚 胡瓜の甘酢和え なめこの味噌汁	砂糖 酢 砂糖
25	ごはん	鶏肉の煮物 キャベツのごま和え 切干大根の味噌汁	鶏肉 昆布 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 ごま 醤油 切干大根 もやし 人参 ピーマン かつおだし 味噌	鶏肉の照り煮 キャベツのごま入りサラダ 切干大根の味噌汁	砂糖 砂糖 油 酢 油揚げ
26	ごはん	鮭の味噌煮 ほうれん草のおかか和え じゃがにらスープ	鮭 味噌 ほうれん草 もやし かつお節 醤油 じゃが芋 にら 人参 昆布だし 醤油	鮭の味噌煮 ほうれん草のおかか和え じゃがにらスープ	砂糖 バター
27	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
29	ごはん	茄子とひき肉煮 粉ふき芋 ミネストローネ	鶏・豚ひき肉 茄子 玉葱 ピーマン 昆布だし 醤油 じゃが芋 あおのり キャベツ いんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 かつおだし 醤油	茄子入りハンバーグ 粉ふき芋 ミネストローネ	パン粉 牛乳
30	ごはん	魚のあんかけ キャベツの煮浸し 玉葱の味噌汁	しいら 玉葱 人参 コーン 昆布だし 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 かつお節 玉葱 人参 椎茸 葉葱 かつおだし 味噌	魚のあんかけ キャベツサラダ 玉葱の味噌汁	キャベツ 胡瓜 人参 油 酢 砂糖
31	ごはん	鶏肉の味噌煮 胡瓜のおかか和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 味噌 トマト 胡瓜 かつお節 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	鶏肉の味噌煮 トマトサラダ 豆腐のすまし汁	砂糖 砂糖 酢