



離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	10ヶ月～11ヶ月頃	11ヶ月～12ヶ月頃
1	木	煮魚 小松菜の焼き海苔和え かきたま味噌汁	煮魚 小松菜の焼き海苔和え かきたま味噌汁
2	金	麻婆豆腐 胡瓜のごま和え モロヘイヤのすまし汁	麻婆豆腐 胡瓜のごま和え モロヘイヤのすまし汁
3	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
5	月	じゃが芋のあんかけ ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	厚揚げのあんかけ ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト
6	火	サバの味噌煮 わかめとコーンの和え物 和風ミネストローネ	サバの味噌煮 わかめとコーンのサラダ 和風ミネストローネ
7	水	鶏肉の煮物 ほうれん草のおかか和え かきたまみそ汁	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のおかか和え かきたまみそ汁
8	木	煮込みうどん 南瓜とツナ煮 ヨーグルト	煮込みうどん 南瓜と厚揚げ煮 ヨーグルト
9	金	煮魚 キャベツのごま和え オクラの味噌汁	煮魚 キャベツの甘酢和え オクラの味噌汁
10	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
13	火	～希望保育～	
14	水		
15	木	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
16	金		
17	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
19	月		ピーマンと豚肉煮 華風和え お麩の味噌汁
20	火		鶏肉煮 納豆サラダ えのきと人参の味噌汁
21	水		白身魚のあんかけ 胡瓜の和え物 冬瓜の味噌汁
22	木		親子煮 けんちんみそ汁 ヨーグルト
23	金		チャーハン 厚揚げとさつま芋煮 かきたまみそしる
24	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
26	月		鶏肉のマリネ オクラのおかか和え ほうれん草と椎茸のすまし汁
27	火		ハンバーグ 人参の甘煮 レタススープ
28	水		煮込みうどん 南瓜のグラッセ ヨーグルト
29	木		焼き肉 切干大根の中華風 にら玉味噌汁
30	金		茄子のあんかけ トマトサラダ ヨーグルト
31	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	

・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。