



離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	11~12ヶ月頃	
2月	ごはん	魚のムニエル 野菜サラダ オクラの味噌汁	しいら 小麦粉 バター 胡瓜 キャベツ コーン 油 酢 砂糖 オクラ 玉葱 麩 昆布だし 味噌
3月	めん	煮込みうどん 南瓜と厚揚げの煮物 ヨーグルト	うどん 胡瓜 トマト 卵 かつおだし 醤油 南瓜 厚揚げ かつおだし 砂糖 醤油 プレーンヨーグルト
4月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋のおかか和え キャベツの味噌汁	鶏肉 玉葱 砂糖 醤油 酢 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 かつお節 醤油 キャベツ 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌
5月	ごはん	豚肉と夏野菜のトマト煮 胡瓜の甘酢和え ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 南瓜 茄子 ビーマン 玉葱 人参 トマト缶 (または トマトピューレ) 昆布だし 醤油 胡瓜 ツナ わかめ 酢 砂糖 プレーンヨーグルト
6月	ごはん	ひじきと鶏ひき煮 小松菜のごま酢和え そうめんの味噌汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき 醤油 砂糖 片栗粉 小松菜 人参 油 酢 砂糖 ごま そうめん 椎茸 葉葱 かつおだし 味噌
7月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
9月	ごはん	サバの味噌煮 ひじきのごま和え 豆腐のすまし汁	サバ 味噌 砂糖 生姜 ひじき キャベツ 人参 コーン 砂糖 醤油 ごま 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油
10月	ごはん	キッシュ風炒り卵 ツナと胡瓜の酢の物 お麩の味噌汁	大豆 玉葱 ほうれん草 バター 生クリーム 牛乳 卵 粉チーズ 胡瓜 ツナ わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌
11月	めん	煮込みうどん さつま芋と厚揚げ煮 ヨーグルト	うどん 胡瓜 トマト もやし コーン ツナ わかめ かつおだし 醤油 さつま芋 厚揚げ 砂糖 醤油 プレーンヨーグルト
12月	ごはん	鶏肉の照り煮 野菜のごま和え えのきともやしの味噌汁	鶏肉 砂糖 醤油 キャベツ 人参 砂糖 醤油 ごま えのき茸 もやし 葉葱 昆布だし 味噌
13月	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 磯和え えのきのすまし汁	鮭 キャベツ もやし 人参 油 バター 味噌 醤油 砂糖 ほうれん草 もやし 醤油 焼き海苔 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油
14月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
17月	火	/	
18月	水		
19月	木		
20月	金		
21月	土		
24月	火		
25月	水		
26月	木		
27月	金		
28月	土		
30月	月		

・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。