



もも組離乳食献立表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	10~11カ月頃
1	ごはん は 火 ん	鶏肉の味噌漬け焼き キャベツとツナの煮浸し けんちん汁 鶏肉 味噌 キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 人参 豚肉 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油
2	ごはん は 水 ん	野菜の卵とじ 納豆の和え物 えのきと人参の味噌汁 卵 コーン 人参 玉葱 グリンピース かつおだし 醤油 納豆 チーズ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 えのき茸 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌
3	め 木 ん	煮込みうどん ヨーグルト うどん 豚肉 もやし 玉葱 人参 干し椎茸 かつおだし 醤油 プレーンヨーグルト
4	ごはん は 金 ん	煮魚 大根の煮物 チンゲン菜の味噌汁 サバ(またはツナ) 醤油 大根 胡瓜 かつお節 チンゲン菜 かつおだし 味噌
5	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★
7	ごはん は 月 ん	鶏肉のチーズ煮 ブロッコリーときのこのサラダ 野菜入りかき卵味噌汁 鶏肉 醤油 粉チーズ ブロッコリー 人参 えのき茸 しめじ ごま油 醤油 酢 砂糖 玉葱 トマト ほうれん草 卵 かつおだし 味噌
8	ごはん は 火 ん	豚肉と大根の炒め煮 キャベツとひじきのサラダ 豆腐の味噌汁 大根 豚肉 人参 葉葱 生姜 油 醤油 砂糖 キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 油 砂糖 豆腐 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌
9	ごはん は 水 ん	染飯(そめい) さつま芋と厚揚げ煮 青菜の白和え かきたま汁 米 くちなし さつま芋 厚揚げ 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 ねりごま 砂糖 醤油 ごま 卵 葉葱 かつおだし 醤油
10	ごはん は 木 ん	ポトフ キャベツの甘酢和え ヨーグルト 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 えのき茸 しめじ マッシュルーム 椎茸 昆布だし キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 プレーンヨーグルト
11	ごはん は 金 ん	焼き鮭 蓮根のおかか煮 大根の味噌汁 鮭 蓮根 人参 砂糖 醤油 ごま かつお節 油 大根 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌
12	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★
15	ごはん は 火 ん	魚のムニエル かぶのごま和え ほうれん草と卵のすまし汁 しいら 小麦粉 バター かぶ 醤油 砂糖 ごま ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 醤油
16	ごはん は 水 ん	にら玉 たたき胡瓜 中華風コーンスープ にら 玉葱 豚ひき肉 卵 油 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 クリームコーン 玉葱 昆布だし 片栗粉 パセリ ごま油
17	ごはん は 木 ん	鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え ミネストローネ 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 ツナ 酢 砂糖 キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 昆布だし
18	ごはん は 金 ん	吹き寄せごはん 魚の照り煮 ブロッコリー お麩の味噌汁 米 人参 しめじ さつま芋 鶏肉 グリンピース 醤油 さわら 醤油 砂糖 ブロッコリー 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌
19	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★
21	ごはん は 月 ん	豚肉とさつま芋の炒め煮 胡瓜の酢の物 豚肉 玉葱 さつま芋 いんげん にんにく 生姜 油 醤油 砂糖 胡瓜 ツナ わかめ ごま 砂糖 醤油 酢
22	ごはん は 火 ん	鶏肉の照り焼き 野菜サラダ かぶの味噌汁 鶏肉 醤油 砂糖 胡瓜 キャベツ コーン 油 砂糖 酢 かぶ 玉葱 人参 かつおだし 味噌
23	ごはん は 水 ん	魚の味噌煮 野菜のマリネ レタススープ しいら 玉葱 味噌 砂糖 チンゲン菜 人参 もやし 砂糖 酢 醤油 レタス 玉葱 人参 昆布だし 醤油
24	ごはん は 木 ん	レバー入りハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草の味噌汁 鶏・豚ひき肉 豚レバー 玉葱 卵 パン粉 牛乳 じゃが芋 あおのり ほうれん草 えのき茸 人参 味噌 かつおだし
25	め 金 ん	スープスパゲティ 南瓜と厚揚げ煮 甘酒ヨーグルト スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン コーン しめじ マッシュルーム にんにく かつおだし 醤油 油 南瓜 厚揚げ 砂糖 醤油 ヨーグルト 甘酒
26	土	★運動会★
28	ごはん は 月 ん	中華風ローストチキン バンサンスー お麩の味噌汁 鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 ごま ごま油 砂糖 醤油 春雨 胡瓜 卵 油 砂糖 酢 ごま 麩 わかめ 葉葱 卵 かつおだし 味噌
29	ごはん は 火 ん	スタミナ納豆 南瓜のミルク煮 白菜の味噌汁 鶏ひき肉 納豆 葉葱 にんにく 生姜 ごま油 醤油 砂糖 酢 南瓜 バター 牛乳 砂糖 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌
30	ごはん は 水 ん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめのすまし汁 豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 にんにく 生姜 味噌 醤油 砂糖 ごま油 片栗粉 もやし 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 わかめ 白葱 えのき茸 かつおだし 醤油
31	ごはん は 木 ん	魚の甘酢ソース 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と椎茸のすまし汁 まぐろ 玉葱 ごま 片栗粉 油 砂糖 酢 醤油 胡瓜 ゆかり粉 ほうれん草 椎茸 人参 かつおだし 醤油