



もも組 離乳食・普通食 献立表

※おやつは『もも組給食』をご覧ください



藤枝聖マリア保育園

日	主食	11~12ヶ月頃	12ヶ月以降	
1	金	サバのアップル オニオンソース さつまいもの甘煮 白菜の味噌汁	サバ 生姜 りんご 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 油 酢 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌	サバのアップルオニオンソース 酒 さつまいもの甘煮 白菜スープ コンソメ
2	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		
5	火	鶏肉の照り煮 じゃが芋のチーズおかつ煮 えのきともやしの味噌汁	鶏肉 醤油 砂糖 ごま じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ かつお節 醤油 えのき茸 もやし 葉葱 かつおだし 味噌	スパイシーチキン じゃが芋のチーズおかつ煮 えのきともやしのスープ コンソメ 醤油
6	水	煮込みうどん 二色和え ヨーグルト	うどん 豚肉 玉葱 人参 椎茸 白葱 ほうれん草 かつおだし 醤油 胡瓜 コーン ごま油 醤油 酢 砂糖 プレーンヨーグルト	カレーうどん 二色和え ヨーグルト お子様カレールウ 片栗粉
7	木			すき焼き風煮込み コーンサラダ みかん 豚肉 白葱 白菜 えのき茸 椎茸 焼き豆腐 砂糖 醤油 みりん 酒 コーン わかめ 人参 胡瓜 酢 油 砂糖 醤油
8	金			焼きしゅうまい さつまいもとひじき煮 えのきのスープ 豚ひき肉 玉葱 キャベツ グリンピース コーンフレーク 生姜 酒 醤油 ごま油 片栗粉 さつまいも ひじき 人参 さやいんげん 油 醤油 砂糖 えのき茸 人参 葉葱 コンソメ
9	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		
11	月			ひじき入りハンバーグ チンゲン菜のツナ和え かぶの味噌汁 鶏・豚ひき肉 ひじき 玉葱 パン粉 牛乳 卵 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 油 チンゲン菜 もやし 人参 ツナ 醤油 かぶ かぶの葉 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌
12	火			さわらの照り焼き 小松菜の焼き海苔和え ほうれん草と卵の味噌汁 さわら 醤油 みりん 酒 小松菜 人参 焼き海苔 醤油 ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 味噌
13	水			ツナカレー キャベツのごま入りサラダ みかん ツナ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ りんご スキムミルク お子様カレールウ キャベツ 人参 胡瓜 ごま 油 酢 砂糖
14	木			魚のソース焼き ほうれん草のおかつ和え 藤枝スープ まぐろ 小麦粉 ソース ほうれん草 かつお節 醤油 春雨 レッドキャベツ 人参 筍 椎茸 葉葱 中華だしの素
15	金			大根飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのおかつ和え かきたま味噌汁 米 大根 大根菜 人参 油揚げ かつおだし 醤油 酒 油 鶏肉 にんにく ケチャップ 砂糖 ブロッコリー 醤油 かつお節 卵 椎茸 葉葱 かつおだし 味噌
16	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		
18	月			南瓜と厚揚げ煮 たたき胡瓜 豆腐の味噌汁 南瓜 厚揚げ かつおだし 砂糖 醤油 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌
19	火			鶏肉のさっぱり煮 蓮根の煮物 お麩の味噌汁 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酢 砂糖 蓮根 人参 砂糖 醤油 かつおだし 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌
20	水			トマトとツナのスパゲティ ブロッコリーのおかつ和え オニオンスープ スパゲティ ツナ 玉葱 人参 トマト缶 にんにく 生姜 油 コンソメ ケチャップ ソース 砂糖 ブロッコリー 醤油 かつお節 玉葱 人参 パセリ コンソメ
21	木			切干大根オムレツ カレーきんぴら えのきのすまし汁 ヨーグルト 切干大根 人参 椎茸 葉葱 卵 こしょう バター ケチャップ じゃが芋 人参 ピーマン お子様カレールウ えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油 プレーンヨーグルト
22	金			厚揚げとひき肉の中華炒め 切干大根のナムル なめこスープ 厚揚げ 人参 ピーマン 玉葱 白葱 豚ひき肉 生姜 油 醤油 砂糖 ケチャップ 中華だしの素 切干大根 胡瓜 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油 なめこ 白葱 ほうれん草 中華だしの素
25	月			魚の味噌焼き 春雨サラダ わかめスープ しいら 玉葱 人参 コーン パセリ 味噌 みりん 春雨 胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油 わかめ 玉葱 コンソメ 醤油
26	火			鶏肉のカレー風味焼き 野菜サラダ 春雨のかきたま汁 鶏肉 酒 醤油 みりん お子様カレールウ 小麦粉 キャベツ 胡瓜 人参 油 酢 砂糖 春雨 人参 卵 葉葱 かつおだし 醤油
27	水			赤飯 魚の和風ムニエル ツナと胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁 米 小豆 黒ごま 鮭 小麦粉 醤油 みりん バター 胡瓜 ツナ わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 南瓜 玉葱 油揚げ かつおだし 味噌
28	木			白菜と豚肉の和風とろみあん 野菜のごま和え みかん 豚肉 白菜 椎茸 人参 生姜 かつおだし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 人参 さやいんげん もやし 砂糖 醤油 ごま みかん
29	金			さつまいもと厚揚げ煮 キャベツの甘酢和え 大根のスープ さつまいも 厚揚げ 昆布だし 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 大根 ほうれん草 ごま油 コンソメ
30	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をご覧ください。