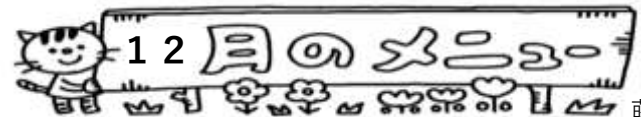




# もも組 離乳食・普通食 献立表

※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	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
2	月	/	椎茸丼の具 ほうれん草のツナ和え 豆腐の味噌汁	干し椎茸 豚肉 人参 玉葱 油揚げ かつおだし 砂糖 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ツナ 醤油 酒 油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	
3	火		さわらの変わり西京焼き 納豆サラダ えのきのすまし汁	さわら 味噌 砂糖 みりん バター 納豆 チーズ 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 ごま油 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	
4	水		カレー ひじきとツナのサラダ みかん	豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 お子様カレールウ ひじき 玉葱 さやいんげん ツナ ごま油 醤油 ごま みかん	
5	木		鮭のポテトグラタン 野菜入りかきたまスープ バナナ	鮭 ジャガイモ 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ チーズ 玉葱 人参 ほうれん草 卵 コンソメ 油 バナナ	
6	金		五目うどん 厚揚げの煮物 みかん	うどん 鶏肉 人参 大根 白菜 干し椎茸 白葱 かつおだし 厚揚げ ジャガイモ 砂糖 醤油 みりん 酒 みかん	
7	土		★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		
9	月	焼き鮭 蓮根の煮物 豚汁	鮭 蓮根 人参 油 砂糖 醤油 ごま 豚肉 人参 大根 ジャガイモ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	焼き鮭 蓮根の煮物 豚汁	酒
10	火	野菜と豚肉煮 さつま芋とひじき煮 ほうれん草と椎茸の味噌汁	豚肉 ピーマン 玉葱 醤油 さつま芋 ひじき 人参 さやいんげん 砂糖 醤油 油 ほうれん草 椎茸 かつおだし 味噌	焼き肉 さつま芋とひじき煮 ほうれん草と椎茸のスー	豚肉 ピーマン 玉葱 生姜 酒 みりん 醤油 さつま芋 ひじき 人参 さやいんげん 砂糖 醤油 油 ほうれん草 椎茸 コンソメ
11	水	鶏肉のりんごソース煮 磯和え チンゲン菜のス味噌汁	鶏肉 りんご 醤油 砂糖 酢 ほうれん草 もやし 焼き海苔 醤油 チンゲン菜 白葱 卵 かつおだし 味噌	鶏肉のりんごソース 磯和え チンゲン菜のスー	生姜 片栗粉 酒 油 塩コショウ みりん 中華だしの素 醤油
12	木	サバの野菜あんかけ 白菜サラダ お麩の味噌汁	サバ チンゲン菜 玉葱 コーン 油 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 白菜 胡瓜 油 酢 砂糖 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	サバの野菜あんかけ 白菜サラダ お麩の味噌汁	
13	金	シーチキンピラフ 鶏肉の照り煮 ブロッコリー 豆乳クリームシチュー	米 玉葱 人参 マッシュルーム ツナ バター パセリ 鶏肉 醤油 砂糖 ブロッコリー ジャガイモ 人参 玉葱 コーン パセリ 小麦粉 バター 豆乳	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー 豆乳クリームシチュー	コンソメ みりん にんにく ブロッコリー コンソメ
14	土	★クリスマスの集い★			
16	月	鶏肉のサッパリ煮 ほうれん草のおかか和え お麩の味噌汁	鶏肉 玉葱 酢 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし しょうゆ かつお節 麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	鶏肉のサッパリ煮 ほうれん草のおかか和え お麩のスー	ほうれん草 人参 もやし しょうゆ かつお節 コンソメ
17	火	ささ身フライ キャベツの甘酢和え かぶのすまし汁	鶏ささ身 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 かぶ 玉葱 人参 昆布 醤油	ささ身フライ キャベツの甘酢和え かぶのスー	ケチャップ ソース かぶ 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油
18	水	白身魚のバター焼き 南瓜煮 椎茸の味噌汁	しいら バター 南瓜 玉葱 砂糖 醤油 玉葱 人参 椎茸 葉葱 かつおだし 味噌	白身魚のバター焼き 南瓜煮 カレースープ	お子様カレールウ 醤油
19	木	揚げ南瓜の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 大根の味噌汁	南瓜 厚揚げ かつおだし 醤油 砂糖 片栗粉 油 ツナ 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 大根 油揚げ 葉葱 味噌 かつおだし	揚げ南瓜の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 大根の味噌汁	みりん
20	金	厚揚げとひき肉煮 白菜の味噌汁 ヨーグルト	厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉葱 コーン パセリ 砂糖 醤油 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌 プレーンヨーグルト	厚揚げのミートソース煮 白菜スープ ヨーグルト	ケチャップ コンソメ
21	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
23	月	三色そばろ丼 ブロッコリーのごま和え そうめんの味噌汁	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 かつおだし 生姜 醤油 砂糖 ごま油 ブロッコリー コーン 醤油 ごま そうめん 椎茸 葉葱 かつおだし 味噌	三色そばろ丼 ブロッコリーのごま和え そうめんの味噌汁	酒
24	火	サバのおろし煮 キャベツの味噌ダレサラダ かきたま汁	サバ 大根 醤油 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 鶏ささ身 酢 砂糖 味噌 油 卵 葉葱 かつおだし 醤油	サバのおろし煮 キャベツの味噌ダレサラ かきたま汁	みりん 酒
25	水	ポークビーンズ カラフル和え ヨーグルト	大豆 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 トマトジュース 砂糖 マカロニ 鶏ささ身 卵 人参 胡瓜 トマト パセリ粉 酢 醤油 プレーンヨーグルト	ポークビーンズ カラフル和え ヨーグルト	ケチャップ ソース
26	木	/	揚げおでん ほうれん草のおかか和え みかん	ジャガイモ 豚肉 大根 醤油 味噌 みりん 片栗粉 油 ほうれん草 しめじ かつお節 油 醤油 みかん	
27	金		ポトフ 甘酒バナナヨーグルト	豚肉 玉葱 ジャガイモ 人参 マッシュルーム コンソメ ヨーグルト 甘酒 バナナ	
28	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			

・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。