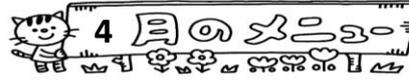




# 離乳食献立予定表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	10~11ヶ月頃	11~12ヶ月頃
7月	ごはん	豚肉と野菜の旨煮 豚肉 玉葱 ピーマン 人参 昆布だし 醤油 胡瓜の煮浸し 胡瓜 かつお節 わかめの味噌汁 わかめ 白葱 えのき草 かつおだし 味噌	豚肉と野菜の旨煮 バンサンスー 春雨 卵 油 酢 砂糖 ごま わかめの味噌汁
8月	ごはん	魚の味噌煮 サバ (もしくはツナ) 味噌 二色和え 胡瓜 人参 玉葱 かつお節 醤油 豆腐のすまし汁 豆腐 玉葱 葉葱 かつおだし	焼きサバ サバ 油 二色和え 豆腐の味噌汁 油揚げ
9月	めん	煮込みうどん 豚ひき肉 人参 玉葱 かつおだし 醤油 ほうれん草のお浸し ほうれん草 人参 かつお節 醤油 ヨーグルト プレーンヨーグルト	煮込みうどん ほうれん草のお浸し ヨーグルト
10月	ごはん	鶏肉の味噌煮 鶏肉 味噌 かつおだし ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま 醤油 椎茸のすまし汁 椎茸 玉葱 人参 葉葱 かつおだし	鶏肉の味噌煮 砂糖 ブロッコリーのごま和え 椎茸のすまし汁
11月	ごはん	野菜と豚肉の卵とじ 玉葱 人参 椎茸 豚肉 卵 かつおだし 醤油 じゃが芋煮 じゃが芋 かつお節 醤油 えのきの味噌汁 えのき草 人参 葉葱 かつおだし 味噌	野菜と豚肉の卵とじ じゃが芋煮 えのきの味噌汁
12月	土	<b>★お弁当・水筒を持参して下さい★</b>	
14月	ごはん	まぐろのあんかけ まぐろ 昆布 醤油 人参 玉葱 片栗粉 マカロニの和え物 マカロニ 胡瓜 人参 ごま 醤油 かぶの味噌汁 かぶ 葉葱 かつおだし 味噌	まぐろのあんかけ マカロニの和え物 かぶの味噌汁 油揚げ
15月	ごはん	鶏肉煮 鶏肉 醤油 南瓜のミルク煮 南瓜 牛乳 ミネストローネ キャベツ 玉葱 人参 マカロニ トマト缶	鶏肉煮 砂糖 南瓜のミルク煮 バター 砂糖 ミネストローネ
16月	ごはん	チーズと野菜の卵とじ 卵 チーズ 玉葱 人参 コーン キャベツの煮浸し キャベツ 人参 胡瓜 鶏ささ身 味噌 オニオンスープ 玉葱 パセリ 昆布 醤油	チーズオムレツ キャベツの味噌ダレサラダ 油 酢 砂糖 オニオンスープ
17月	ごはん	肉じゃが じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 かつおだし 醤油 納豆の和え物 納豆 チーズ 胡瓜 人参 醤油 お麩の味噌汁 麩 えのき草 葉葱 味噌	肉じゃが 砂糖 納豆サラダ 酢 砂糖 ごま油 お麩の味噌汁
18月	ごはん	シーチキン入り粥 米 玉葱 人参 マッシュルーム ツナ 鶏肉のクリーム煮 鶏肉 牛乳 片栗粉 ブロッコリー ブロッコリー えのきと人参の味噌汁 えのき草 人参 葉葱 かつおだし 味噌	シーチキンピラフ バター 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー えのきと人参の味噌汁
19月	土	<b>★お弁当・水筒を持参して下さい★</b>	
21月	ごはん	ひじき入りハンバーグ 豚・鶏ひき肉 ひじき 玉葱 パン粉 牛乳 卵 さつま芋の甘煮 さつま芋 豆腐のすまし汁 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	ひじき入りハンバーグ 砂糖 さつま芋の甘煮 砂糖 豆腐のすまし汁
22月	ごはん		鮭のムニエル 鮭 小麦粉 醤油 バター じゃが芋のおかか煮 じゃが芋 人参 かつお節 醤油 けんちん味噌汁 人参 豚肉 椎茸 葉葱 かつおだし 味噌
23月	ごはん		麻婆茄子 茄子 人参 白葱 豚ひき肉 ごま油 味噌 砂糖 片栗粉 小松菜のごま酢和え 小松菜 人参 もやし 酢 油 砂糖 醤油 ごま なめこのスープ なめこ 白葱 ほうれん草 昆布だし
24月	ごはん		炊き込みご飯 米 人参 油揚げ 砂糖 醤油 煮魚 たら 昆布だし 醤油 片栗粉 ブロッコリー ブロッコリー 豆腐の味噌汁 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌
25月	金	<b>～お弁当の日～ ★お弁当・水筒を持参して下さい★</b>	
26月	土	<b>★お弁当・水筒を持参して下さい★</b>	
28月	ごはん		魚の野菜あんかけ しいら 玉葱 人参 ピーマン 昆布 醤油 片栗粉 コーンスープ クリームコーン缶 玉葱 パセリ 昆布だし ヨーグルト プレーンヨーグルト
30月	ごはん		鶏つくね 鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 醤油 砂糖 胡瓜の酢の物 胡瓜 わかめ ごま 酢 砂糖 油揚げの味噌汁 油揚げ 白葱 人参 かつおだし 味噌

・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。