

12ヶ月以降 献立表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	献立名	材料名	10時おやつ 3時おやつ	材料名
1	ごはん	ひじきご飯 サバのおろし煮 豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	米 ひじき 干し椎茸 油揚げ 人参 豚ひき肉 油 醤油 酒 砂糖 サバ 大根 醤油 みりん 酒 砂糖 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌 キウイフルーツ	牛乳 牛乳 蒸しパン	HM 卵 砂糖 牛乳 油
2	パン	ハンバーグ じゃが芋煮 野菜入りかき玉スープ	鶏・豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩コショウ 油 ケチャップ ソース 砂糖 じゃが芋 人参 玉葱 かつお節 砂糖 醤油 玉葱 トマト ほうれん草 卵 コンソメ	牛乳 牛乳 こいのぼりクッキー	小麦粉 マーガリン 砂糖
7	ごはん	豚肉の卵とじ トマトの和え物 お麴の味噌汁	豚肉 ごぼう 人参 玉葱 白葱 卵 油 酒 砂糖 みりん 醤油 トマト 胡瓜 砂糖 醤油 酢 麴 えのき茸 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 麦茶 甘酒ヨーグルト	甘酒 プレーンヨーグルト
8	ごはん	鮭のチーズ焼き 小松菜の焼き海苔和え 茄子のけんちん汁	鮭 粉チーズ パセリ 小松菜 人参 焼き海苔 かつお節 醤油 茄子 豚肉 人参 葉葱 かつおだし 醤油 みりん	牛乳 牛乳 だんしゃく君	じゃが芋 牛乳 HM 油
9	ごはん	鶏肉のカレー風味焼き 新じゃがのバター炒め ミネストローネ	鶏肉 醤油 みりん 酒 お子様カレールウ 小麦粉 じゃが芋 ビーマン ツナ バター 塩コショウ キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 コンソメ	飲むヨーグルト（無添加タイプ） 牛乳 ロールパン	
10	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
12	パン 月	マカロニグラタン オニオンスープ バナナ	マカロニ 鶏肉 玉葱 コーン 人参 バター 小麦粉 牛乳 パセリ 粉チーズ パン粉 玉葱 人参 パセリ コンソメ バナナ	牛乳 麦茶 プレーンヨーグルト	
13	ごはん	厚揚げとさつま芋煮 もやしの酢の物 豚汁	厚揚げ さつま芋 かつおだし 醤油 砂糖 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま 豚肉 人参 大根 じゃが芋 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 たい焼き	
14	ごはん	さわらの味噌焼き 連根の炒め煮 ほうれん草のすまし汁	さわら 味噌 砂糖 バター みりん 連根 人参 ごま 油 醤油 砂糖 酒 ほうれん草 椎茸 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 レーズンスティック	砂糖 マーガリン 卵 小麦粉 B P レーズン
15	ごはん 木	鮭ちらし寿司 ローストチキン レタススープ ヨーグルト	米 鮭 卵 胡瓜 人参 ごま 焼き海苔 酢 砂糖 油 鶏肉 にんにく 醤油 みりん レタス 玉葱 人参 コンソメ プレーヨーグルト	牛乳 牛乳 カステラ	
16	ごはん 金	魚の甘酢ソース 切干大根のナムル にらたまスープ	まぐろ 玉葱 片栗粉 油 酢 砂糖 ごま 醤油 切干大根 胡瓜 砂糖 醤油 酢 ごま ごま油 にら 卵 人参 中華だしの素 醤油	飲むヨーグルト（無添加タイプ） 牛乳 ハニークッキー	小麦粉 油 蜂蜜
17	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
19	ごはん 月	鶏肉の香り焼き 胡瓜漬け えのきの味噌汁	鶏肉 生姜 あおのり 醤油 小麦粉 油 酒 胡瓜 人参 酢 しょうゆ ごま ごま油 みりん えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 ロールパン	
20	ごはん 火	豚肉のトマト煮 キャベツとひじきのサラダ ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム 小麦粉 トマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 酒 キャベツ ひじき 人参 ツナ 油 砂糖 酢 プレーンヨーグルト	牛乳 麦茶 豆腐でもちもち ホットケーキ	HM 豆腐 卵 豆乳 苺ジャム
21	めん 水	和風スパゲティ 南瓜と厚揚げ煮 かぶのスープ	スパゲティ 鶏肉 ツナ 椎茸 玉葱 人参 にんにく 葉葱 ごま油 醤油 めんつゆ 南瓜 厚揚げ 砂糖 味噌 かぶ 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油	牛乳 牛乳 お子様せんべい	
22	ごはん 木	お子様カレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム お子様カレールウ キャベツ ツナ 胡瓜 玉葱 酢 砂糖 プレーンヨーグルト	牛乳 麦茶 みそだれご飯	米 味噌 砂糖 みりん ごま
23	ごはん 金	新じゃがと焼き豆腐の炒め煮 胡瓜の酢の物 中華スープ	じゃが芋 玉葱 人参 さやえんどう 焼き豆腐 豚肉 砂糖 醤油 みりん 酒 胡瓜 わかめ ごま 酢 砂糖 チンゲン菜 白葱 卵 中華だしの素 醤油	牛乳 牛乳 ビスケット	
24	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
26	ごはん 月	鶏肉の照り煮 わかめとコーンのサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 醤油 砂糖 わかめ 人参 胡瓜 コーン 酢 油 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 えのき茸 コンソメ	飲むヨーグルト（無添加タイプ） 牛乳 カルシウムラスク	食パン マーガリン 粉チーズ ごま あおのり
27	ごはん 火	じゃことひじきのかき揚げ キャベツの甘酢和え なめこの味噌汁	ちりめんじゃこ ひじき 玉葱 人参 葉葱 小麦粉 卵 油 かつおだし 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖
28	めん 水	カレーうどん 三色和え ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 白葱 ほうれん草 油 かつおだし 醤油 片栗粉 お子様カレールウ 胡瓜 コーン 人参 ごま油 醤油 酢 砂糖 プレーンヨーグルト	牛乳 麦茶 オレンジ / お子様せんべい	
29	ごはん 木	焼き鮭 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	鮭 切干大根 人参 油揚げ いんげん かつおだし 醤油 みりん 砂糖 小松菜 えのき茸 人参 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 ビスコ	
30	金	～お弁当の日～ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
31	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			

・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。

・マヨネーズ:マヨネーズ風ドレッシング(卵不使用) ・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス

※献立はお子さんの月齢でご覧ください。