



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	12ヶ月以降
5月	ごはん カレー ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 りんご グリンピース お子様カレールウ ブロッコリー コーン 醤油 すりごま ヨーグルト
6月	ごはん 松風焼 紅白なます お麩のすまし汁	鶏ひき肉 豆腐 玉葱 片栗粉 味噌 みりん 酒 ごま あおのり 大根 人参 酢 砂糖 麩 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油
7月	ごはん 七草粥 さわらの照り焼き ひじきの煮物 みかん	米 大根 かぶ 人参 干し椎茸 ほうれん草 かつおだし 醤油 さわら 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ さやいんげん 大豆 ツナ 油 酒 砂糖 醤油 みかん
8月	ごはん 南瓜と厚揚げの煮物 キャベツの味噌ダレサラダ きのこスープ	南瓜 厚揚げ 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 鶏ささ身 油 酢 砂糖 味噌 しめじ えのき茸 小松菜 豚肉 コンソメ
9月	ごはん スパイシーチキン キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 りんごジュース ごま にんにく 生姜 小麦粉 キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 豆腐 小松菜 人参 かつおだし 味噌
10月	土曜日	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★
13日	ごはん ポークビーンズ ひじきのごまサラダ みかん	大豆 豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 コショウ パセリ ひじき キャベツ 人参 コーン 醤油 砂糖 ごま みかん
14日	ごはん 鮭のバター焼き わかめとコーンのサラダ 藤枝スープ	鮭 コショウ バター わかめ 人参 胡瓜 コーン 酢 油 醤油 砂糖 春雨 人参 紫キャベツ 筍 干し椎茸 葉葱 中華だし
15日	ごはん タンドリーチキン ミモザサラダ オニオンスープ	鶏肉 コンソメ にんにく 醤油 ケチャップ ヨーグルト お子様カレールウ ブロッコリー 卵 醤油 玉葱 人参 コンソメ パセリ
16日	ごはん 三色そばろ井 さつま芋のバター煮 豆腐とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 卵 ほうれん草 かつおだし 生姜 醤油 酒 砂糖 ごま油 さつま芋 レーズン バター 砂糖 豆腐 わかめ 白葱 人参 味噌 かつおだし
17日	土曜日	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★
19日	ごはん ささ身フライ キャベツのごま入りサラダ えのきともやしのスープ	鶏ささ身 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ソース キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 ごま えのき茸 もやし 人参 葉葱 コンソメ 醤油
20日	ごはん サバの味噌煮 ブロッコリーのごま和え けんちん汁	サバ 酒 砂糖 醤油 みりん 味噌 生姜 ブロッコリー 人参 ごま 醤油 ごぼう 人参 豚肉 干し椎茸 葉葱 ごま油 かつおだし 醤油 みりん
21日	めん 南瓜のほうとう風 ツナと胡瓜の酢の物 バナナ	うどん 南瓜 白葱 人参 大根 しめじ 小松菜 油揚げ 豚肉 かつおだし みりん 醤油 砂糖 味噌 胡瓜 ツナ わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま バナナ
22日	ごはん 揚げおでん 華風和え みかん	じゃが芋 豚肉 大根 醤油 味噌 砂糖 みりん 片栗粉 油 ほうれん草 人参 もやし 春雨 ごま油 酢 砂糖 醤油 ごま みかん
23日	ごはん 肉団子の照り煮 ほうれん草のツナ和え かぶのスープ	鶏・豚ひき肉 パン粉 玉葱 豆乳 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし ツナ 醤油 かぶ 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油
24日	土曜日	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★
26日	ごはん サバのアップルオニオンソース もやしの茶サラダ カレースープ	サバ 生姜 玉葱 りんご 酒 砂糖 醤油 酢 小麦粉 もやし 胡瓜 人参 ツナ 緑茶 砂糖 醤油 玉葱 人参 干し椎茸 葉葱 かつおだし 醤油 お子様カレールウ
27日	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のじゃこ和え 飲むヨーグルト	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 酒 砂糖 中華だしの素 片栗粉 ごま油 胡瓜 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 酢 飲むヨーグルト（無添加タイプ）
28日	めん スパゲティ ナポリタン キャベツの甘酢和え みかん	スパゲティ 玉葱 ピーマン 人参 マッシュルーム バター ケチャップ 砂糖 粉チーズ キャベツ 人参 酢 砂糖 みかん
29日	ごはん 魚の五目あんかけ 二色なます 中華風コーンスープ	まぐろ 玉葱 人参 筍 干し椎茸 酒 醤油 砂糖 酢 かつおだし 片栗粉 胡瓜 大根 酢 砂糖 クリームコーン缶 玉葱 パセリ粉 ごま油 中華だしの素
30日	ごはん 鶏肉のソース焼き 金平ごぼう ほうれん草のスープ	鶏肉 玉葱 ソース 小麦粉 ごぼう 人参 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま ほうれん草 人参 えのき茸 コンソメ
31日	土曜日	★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。 ・砂糖はきび砂糖を使っています。
 ・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。