

もも組 離乳食 献立表



藤枝聖マリア保育園

日	主 食	11カ月頃			
1	ごはん	焼き魚 切干大根の炒り煮 モロヘイヤの味噌汁	鮭 切干大根 油揚げ 干椎茸 人参 いんげん 砂糖 醤油 油 モロヘイヤ 鶏肉 かつおだし 味噌		
2	ごはん	椎茸丼 胡瓜の甘酢和え 南瓜の味噌汁	椎茸 豚肉 人参 玉葱 油揚げ 砂糖 醤油 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 南瓜 人参 葉葱 かつおだし 味噌		
3	ごはん	厚揚げの味噌炒め 春雨とわかめのサラダ お麴のすまし汁	厚揚げ キャベツ 玉葱 豚肉 ビーマン 人参 味噌 醤油 砂糖 油 片栗粉 春雨 わかめ 胡瓜 コーン 醤油 酢 砂糖 ごま油 麴 人参 葉葱 かつおだし 醤油		
4	ごはん	茄子とひき肉煮 オクラの味噌汁 ヨーグルト	茄子 豚ひき肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 お麴 オクラ 玉葱 かつおだし 味噌 ヨーグルト		
5	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
		10カ月頃		11カ月頃	
7	ごはん	野菜と豚肉の卵とじ 胡瓜の煮浸し なめこの味噌汁	豚肉 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし 醤油 胡瓜 かつお節 豆腐 なめこ 葉葱 かつおだし 味噌	ごぼうと豚肉の卵とじ たたき胡瓜 なめこの味噌汁	ごぼう 油 砂糖 ごま油 酢 砂糖 醤油
8	めん	煮込みうどん 南瓜とツナ煮 ヨーグルト	うどん トマト 胡瓜 かつおだし 醤油 南瓜 ツナ 醤油 プレーンヨーグルト	煮込みうどん 南瓜とツナ煮 ヨーグルト	ヨーグルト
9	ごはん	鶏肉のチーズ煮 ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁	鶏肉 粉チーズ 醤油 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ煮 華風和え 白菜の味噌汁	マロニー ごま油 酢 砂糖
10	ごはん	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草と卵の ヨーグルト	しいら 玉葱 人参 ビーマン かつおだし 味噌 片栗粉 ほうれん草 しめじ 卵 かつおだし 醤油 プレーンヨーグルト	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草と卵のすまし汁 ヨーグルト	ヨーグルト
11	ごはん	豚肉と野菜の味噌煮 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	豚肉 玉葱 人参 ビーマン 味噌 キャベツ 人参 ごま 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	豚肉と野菜の味噌煮 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	砂糖 砂糖
12	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
14	ごはん	野菜と豚肉煮 南瓜のミルク煮 かきたま汁	豚肉 ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 白葱 味噌 片栗粉 南瓜 牛乳 人参 卵 葉葱 かつおだし 醤油	野菜と豚肉煮 南瓜のミルク煮 かきたま汁	砂糖 (厚揚げ) 砂糖
15	ごはん	豚肉とさつま芋煮 オクラのおかか和え わかめの味噌汁	豚肉 玉葱 さつま芋 醤油 オクラ コーン かつお節 醤油 わかめ 人参 白葱 かつおだし 味噌	豚肉とさつま芋煮 オクラのおかか和え わかめの味噌汁	砂糖 さやいんげん
16	ごはん	豚肉と野菜煮 ごま和え お麴の味噌汁	豚肉 ビーマン 黄ピーマン 人参 えのき茸 醤油 片栗粉 大根 人参 ごま 醤油 麴 わかめ 人参 葉葱 かつおだし 味噌	チャブチェ 酢の物 お麴の味噌汁	春雨 砂糖 油 酢 砂糖
17	ごはん	鶏肉煮 おからの煮物 レタスのすまし汁	鶏肉 味噌 おから 胡瓜 玉葱 人参 醤油 レタス 玉葱 人参 かつおだし 醤油	鶏肉煮 おからの煮物 レタスのすまし汁	
18	パン	じゃが芋とツナ煮 キャベツの煮浸し マカロニのトマトスープ	じゃが芋 ツナ 味噌 キャベツ 人参 胡瓜 ごま 醤油 マカロニ 人参 玉葱 トマト缶 かつおだし	じゃが芋とツナ煮 キャベツのごま入りサラダ マカロニのトマトスープ	厚揚げ 砂糖 コーン 油 酢 砂糖
19	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
		11カ月頃			
24	ごはん	さつま芋ご飯 ひじきと鶏ひき煮 三色和え のっぺい味噌汁	さつま芋 米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき 砂糖 醤油 片栗粉 胡瓜 人参 コーン 醤油 酢 ごま油 砂糖 大根 人参 鶏肉 葉葱 かつおだし 味噌		
25	ごはん	厚揚げの味噌煮 キャベツのすまし汁 ヨーグルト	厚揚げ 豚ひき肉 玉葱 人参 コーン 砂糖 味噌 油 キャベツ 玉葱 人参 かつおだし 醤油 ヨーグルト		
26	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
28	ごはん	豚肉のトマト煮 野菜サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 マッシュルーム 玉葱 トマト缶 砂糖 小麦粉 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 酢 砂糖 油 飲むヨーグルト (無添加)		
29	ごはん	サバの味噌煮 南瓜のごま和え 冬瓜のすまし汁	サバ 砂糖 味噌 南瓜 玉葱 胡瓜 砂糖 醤油 ごま 冬瓜 鶏肉 人参 葉葱 かつおだし 醤油		
30	ごはん	ポトフ もやしの酢の物 ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース かつおだし 醤油 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま ヨーグルト		

- ・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。 ※献立はお子さんの月齢でご覧ください。
- ・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。