もも組　離乳食・普通食　献立表

12月のメニュー

藤枝聖マリア保育園

日	主食	11ヶ月頃		12ヶ月以降	
1	ごはん	鶏肉の照り焼き	鶏肉　砂糖　醤油	鶏肉のカレー風味焼き	酒　みりん　小麦粉　お子様カレールウ
火		じゃが芋の和え物	じゃが芋　人参　胡瓜　チーズ　醤油	じゃが芋の和え物	
		ほうれん草と椎茸のすまし汁	ほうれん草　椎茸　かつおだし　醤油	ほうれん草と椎茸のすまし汁	
2	めん	茄子のミートソーススパゲティ	スパゲティ　茄子　人参　玉葱　グリンピース　豚ひき肉　砂糖　トマト缶	茄子のミートソーススパゲティ	ケチャップ　ソース
水		かぶのスープ	かぶ　玉葱　人参　かつおだし　醤油	かぶのスープ	コンソメ
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
3	ごはん	鮭のチーズ焼き	鮭　粉チーズ　パセリ	鮭のチーズ焼き	
木		春雨サラダ	春雨　胡瓜　わかめ　コーン　醤油　砂糖　酢　ごま油	春雨サラダ	
		玉葱の味噌汁	玉葱　人参　かつおだし　味噌	オニオンスープ	コンソメ
4	ごはん	揚げおでん	じゃが芋　片栗粉　豚肉　大根　醤油　味噌　砂糖	揚げおでん	
金		そうめんのすまし汁	素麺　人参　椎茸　葉葱　かつおだし　醤油	そうめんのすまし汁	
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
5	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・３時のおやつを持参して下さい★	
7	ごはん	ツナとマカロニのグラタン	マカロニ　ツナ　玉葱　コーン　人参　バター　小麦粉　牛乳　パン粉　粉チーズ　パセリ	ツナとマカロニのグラタン	
月		じゃが芋煮	じゃが芋　砂糖　醤油	じゃが芋煮	
		小松菜の味噌汁	しめじ　人参　小松菜　かつおだし　味噌	小松菜のスープ	コンソメ
8	ごはん	肉じゃが	豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　いんげん　砂糖　醤油　かつおだし　油	肉じゃが	
火		胡瓜漬け	胡瓜　人参　酢　みりん　醤油　ごま　ごま油	胡瓜漬け	
		わかめの味噌汁	わかめ　椎茸　人参　えのき茸　葉葱　かつおだし　味噌	わかめの味噌汁	
9	ごはん	厚揚げとひき肉煮	厚揚げ　豚ひき肉　玉葱　人参　砂糖　醤油	厚揚げのカレー	生姜　にんにく　お子様カレールウ
水		もやしの酢の物	もやし　胡瓜　人参　砂糖　酢　ごま	もやしの酢の物	
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
10	ごはん	鶏肉のトマト煮	鶏肉　玉葱　人参　じゃが芋　ピーマン　トマト缶　砂糖	鶏肉のトマト煮	コンソメ　ケチャップ
木		キャベツサラダ	キャベツ　胡瓜　人参　油　酢　砂糖	キャベツサラダ	
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（無添加）	飲むヨーグルト	
11	ごはん	もみじご飯	米　人参　醤油　ごま	もみじご飯	
金		焼き鮭	鮭	焼き鮭	鮭
		野菜のごま和え	もやし　人参　いんげん　醤油　砂糖　ごま	野菜のごま和え	
		野菜入りかきたま味噌汁	玉葱　ほうれん草　卵　かつおだし　味噌	野菜入りかきたまスープ	コンソメ
12	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・３時のおやつを持参して下さい★	
14	ごはん	ポトフ	鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参　かつおだし　醤油	ポトフ	コンソメ　塩コショウ
月		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー　コーン　醤油　ごま	ブロッコリーのごま和え	
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
15	ごはん	焼きサバ	サバ	サバのケチャップ煮	ケチャップ　ソース　砂糖　みりん
火		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	小松菜のごま酢和え	
		南瓜の味噌汁	南瓜　玉葱　油揚げ　葉葱　かつおだし　味噌	南瓜の味噌汁	
16	ごはん	厚揚げとひき肉の煮物	厚揚げ　人参　ピーマン　玉葱　白葱　豚ひき肉　醤油　砂糖　片栗粉	厚揚げとひき肉の中華炒め	生姜　ケチャップ　中華だしの素
水		スティック胡瓜	胡瓜　醤油	スティック胡瓜	
		お麸の味噌汁	麸　しめじ　かつおだし　味噌	お麸のスープ	コンソメ
17	ごはん	鶏肉とポテトの揚げ煮	鶏肉　じゃが芋　人参　さやいんげん　醤油　砂糖　油	鶏肉とポテトの揚げ煮	
木		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー　醤油　ごま	ブロッコリーのごま和え	
		白菜の味噌汁	白菜　玉葱　人参　かつおだし　味噌	白菜スープ	コンソメ
18	ごはん	シーチキンピラフ	米　玉葱　人参　マッシュルーム　ツナ　バター	シーチキンピラフ	コンソメ
		厚揚げの煮物	厚揚げ　砂糖　醤油	厚揚げの煮物	
		ミネストローネ	キャベツ　いんげん　玉葱　人参　マカロニ　トマト缶　かつおだし　醤油	ミネストローネ	コンソメ　塩コショウ
金		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
19	土	★クリスマスの集い★			
21	ごはん	お豆のキッシュ風	大豆　玉葱　ほうれん草　卵　粉チーズ　生クリーム　バター　牛乳　塩コショウ	お豆のキッシュ風	
月		ひじき煮	ひじき　人参　油揚げ　砂糖　醤油	ひじき煮	
		えのきと人参の味噌汁	えのき茸　人参　葉葱　かつおだし　味噌	えのきと人参のスープ	コンソメ
22	めん	南瓜のほうとう風	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　醤油　味噌　砂糖	南瓜のほうとう風	みりん
火		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー　かつお節　醤油	ブロッコリーのおかか和え	
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
23	ごはん	しぞ～かおでん	大根　じゃが芋　豚肉　かつおだし　醤油　砂糖　かつお節　あおのり	しぞ～かおでん	酒　みりん
水		磯和え	ほうれん草　もやし　人参　醤油　焼き海苔	磯和え	みりん
		（みかん）		みかん	みかん
24	ごはん	魚の味噌焼き	しいら　玉葱　人参　コーン　パセリ　味噌　砂糖	魚の味噌焼き	
木		納豆サラダ	納豆　チーズ　胡瓜　人参　酢　醤油　砂糖　ごま油	納豆サラダ	
		にらたまスープ	にら　卵　かつおだし　醤油	にらたまスープ	中華だしの素
25	ごはん	トマトポトフ	鶏ひき肉　玉葱　人参　蓮根　椎茸　トマト缶　かつおだし　醤油	カレー	にんにく　お子様カレールウ
金		胡瓜スティック	胡瓜　醤油	胡瓜スティック	胡瓜　醤油
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
26	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・３時のおやつを持参して下さい★	
28	月	～希望保育～　★お弁当・水筒を持参して下さい★		～希望保育～　★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。　※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。