

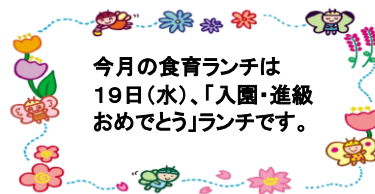
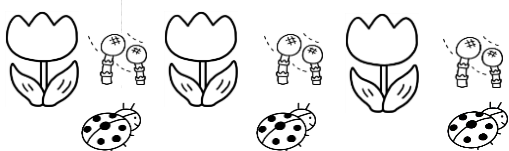
令和5年 4月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主な材料名			
		昼食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	土	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 スティック野菜 もやしスープ	人参軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	鶏ひき肉／出し昆布／ 煮干し／味噌	玉葱／きゅうり／人参 ／もやし／パセリ (乾)
3	17	月	軟飯 むきカレイ照り煮 二色野菜の煮つけ じゃが芋みそ汁	わかめ軟飯 人参スティック	はいが精米／片栗粉／ じゃが芋	むきかれい／出し昆布 ／煮干し／味噌／わか めごはんのもと	ブロッコリー／人参 ／玉葱
4	18	火	軟飯 チキンボールの照り煮 もやしと人参の和え物 かぶとしめじみそ汁	野菜うどん キャベツのスープ煮	はいが精米／片栗粉／ ゆでうどん／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	玉葱／もやし／人参 ／かぶ／ぶなしめじ ／キャベツ
	19	水	軟飯 豆腐ハンバーグ 三色ナムル オニオンスープ いちご	えのきリゾット きゅうりともやしスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／上白 糖	木綿豆腐／豚ひき肉	玉葱／もやし／人参 ／きゅうり／えのき茸 ／いちご
5		水	軟飯 鶏肉と野菜のみそ炒め煮 ブロッコリーごま和え 白菜すまし汁	さつま芋軟飯 ブロッコリーみそ汁	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／白ごま(す り)／上白糖／さつま 芋	鶏ひき肉／味噌／出し 昆布／煮干し／花かつ お	玉葱／人参／ブロッ コリー／白菜／水菜 お
6	20	木	軟飯 肉じゃが スティックきゅうり 豆腐と三つ葉すまし汁	じゃが芋軟飯 玉ねぎスープ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／片 栗粉	豚ひき肉／出し昆布 ／花かつお／絹ごし豆腐	人参／玉葱／きゅうり ／糸みつば
7	21	金	軟飯 鶏だんごの照り煮 キャベツお浸し 大根ともやしみそ汁	トースト キャベツポタージュ	はいが精米／片栗粉／ 食パン／菜種油	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／豆乳	玉葱／キャベツ／人参 ／大根／もやし
8	22	土	軟飯 チキンバーグ 小松菜サラダ 豆腐とわかめスープ	こんぶ軟飯 小松菜スープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／生わかめ／塩昆布	玉葱／小松菜／キャ ベツ／人参
10	24	月	軟飯 マーボー豆腐 キャベツ浅漬け チンゲン菜のスープ	ゆかり軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖／ごま油／片栗 粉	木綿豆腐／豚ひき肉 ／味噌／煮干し	人参／にら／キャベツ ／ちんげん菜／玉葱
11	25	火	軟飯 むきカレイの煮つけ ほうれん草和え物 豆腐としめじみそ汁	トマトリゾット ほうれん草スープ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／菜種油	むきかれい／木綿豆腐 ／煮干し／味噌	ほうれん草／人参／ぶ なしめじ／玉葱
12	26	水	軟飯 クリームシチュー 大根サラダ	玉ねぎリゾット ポテトスープ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉／上白 糖	鶏ひき肉／豆乳／出し 昆布	玉葱／人参／ヨーグ ラーム 缶／大根／きゅうり
13	27	木	軟飯 むきカレイうま煮 キャベツと人参和え物 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	洋風キャベツ軟飯 豆乳スープ	はいが精米／上白糖 ／じゃが芋	むきかれい／煮干し ／味噌／豆乳	キャベツ／人参／か ぼ ちゃ／玉葱
14	28	金	軟飯 大根のそぼろ煮 ひとしおきゅうり キャベツともやしみそ汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／食 パン	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／豆乳	大根／人参／きゅう り ／キャベツ／もやし ／玉葱／パセリ(乾)

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



今月の食育ランチは
19日(水)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」
を提供します。どうぞお楽しみに！！