



令和 5年 5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	月	軟飯 肉団子のおろし煮 三色野菜和え物 豆腐とキャベツみそ汁	人参軟飯 大根みそ汁	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／出し昆 布	玉葱／大根／もやし／ 人参／きゅうり／キャ ベツ／ぶなしめじ
2	18 火木	軟飯 むきかレイ照り焼き ほうれん草サラダ アスパラガススープ	玉ねぎ軟飯 ほうれん草みそ汁	はいが精米／菜種油／ 上白糖	むきかレイ／出し昆布 ／煮干し／味噌	ほうれん草／人参／ア スパラガス／玉葱
19	金	軟飯 ベジタブルミートローフ キャベツ和え物 わかめと人参すまし汁	トースト そらまめスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン	豚ひき肉／生わかめ／ 出し昆布／花かつお	玉葱／粒コーン缶／人 参／キャベツ／そらま め
6	20 土	軟飯 豚肉と野菜のくず煮 野菜の昆布和え 玉ねぎみそ汁	わかめ軟飯 じゃが芋スープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／じゃが芋	豚ひき肉／塩昆布／生 わかめ／煮干し／味噌	玉葱／きゅうり／人参
8	22 月	軟飯 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーナムル 小松菜ともやしみそ汁	ブロッコリーリゾット しめじスープ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／ごま油	鶏ひき肉／煮干し／味 噌	玉葱／ぶなしめじ／人 参／ブロッコリー／小 松菜／もやし
9	23 火	軟飯 むきかレイ照り焼き キャベツのサラダ オニオンスープ	ほうれん草軟飯 きゅうりとキャベツみそ汁	はいが精米／菜種油／ 上白糖	むきかレイ／出し昆布 ／煮干し／味噌	キャベツ／きゅうり／ 玉葱／えのき草／ほう れん草／人参
10	24 水	軟飯 クリームシチュー キャベツとコーンサラダ	じゃが芋軟飯 アスパラすまし汁	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	玉葱／人参／コーンク リーム 缶／粒コーン缶／キャ ベツ／アスパラガス
11	25 木	軟飯 鮭の煮つけ かぼちゃの甘煮 わかめと玉ねぎみそ汁	野菜うどん スティックきゅうり	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／ゆでうどん	鮭／出し昆布／生わか め／煮干し／味噌	かぼちゃ／玉葱／キャ ベツ／人参／きゅうり
12	26 金	軟飯 新じゃが煮 いんげんの青茹で 水菜としめじすまし汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／新じゃが いも／菜種油／上白糖 ／片栗粉／食パン	豚ひき肉／豆乳／出し 昆布／花かつお	人参／玉葱／いんげん ／水菜／ぶなしめじ／ パセリ(乾)
13	27 土	軟飯 鶏肉のうま煮 きゅうり即席漬け チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	だいこん軟飯 ポテトスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／じゃ が芋	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	大根／人参／きゅうり ／ちんげん菜／玉葱
15	29 月	軟飯 豆腐チャンプルー 野菜の和え物 スナップえんどうスープ	おかか軟飯 大根とコーンみそ汁	はいが精米／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 花かつお／煮干し／味 噌	人参／もやし／玉葱／ スナップえんどう／大 根／粒コーン缶
16	30 火	軟飯 むきかレイの照り煮 切干大根煮つけ さつま芋と玉ねぎみそ汁	さつま芋軟飯 椎茸すまし汁	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／さつま芋	むきかレイ／煮干し／ 味噌／出し昆布	切干大根／人参／玉葱 ／干し椎茸
17	31 水	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め ブロッコリー青茹で わかめスープ	洋風キャベツ軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉	豚ひき肉／味噌／生わ かめ	キャベツ／人参／ブ ロccoliー／えのき草 ／粒コーン缶

★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。



★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！！

