



令和 6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	水	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	ポテトリゾット もやしスープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／じゃが芋	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌	玉葱／大根／もやし／ 人参／きゅうり／キャ ベツ
2	木	軟飯 鶏肉と野菜のくず煮 スティックきゅうり チンゲン菜みそ汁	いんげん軟飯 大根スープ	はいが精米／上白糖／ 片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	玉葱／大根／きゅうり ／ちんげん菜／いんげ ん／人参
7	火	軟飯 鶏だんご照り煮 キャベツのお浸し 玉ねぎスープ	野菜うどん スティックきゅうり	はいが精米／片栗粉／ ゆでうどん	鶏ひき肉／出し昆布	玉葱／キャベツ／人参 ／えのき茸／きゅうり
21	火	軟飯 ベジタブルミートローフ キャベツ煮びたし わかめと人参すまし汁	ほうれん草軟飯 そら豆のスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	豚ひき肉／生わかめ／ 花かつお／出し昆布	玉葱／粒コーン缶／人 参／キャベツ／ほうれ ん草／そらまめ
8 22	水	軟飯 クリームシチュー 小松菜サラダ	小松菜軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉／上白 糖	豚ひき肉／豆乳／出し 昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／コンクリ ム缶／小松菜／キャベツ
9 23	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	こんぶ軟飯 きゅうりスープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	鮭／出し昆布／生わか め／煮干し／味噌／塩 昆布	かぼちゃ／人参／きゅ うり
10 24	金	軟飯 新じゃが煮 大根と人参即席漬け 水菜と玉ねぎすまし汁	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／花か つお／出し昆布	人参／玉葱／大根／水 菜／パセリ(乾)
11 25	土	軟飯 豚肉団子のトマト煮 グリーンサラダ ポテトスープ	コーン軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／菜種油／じゃ が芋	豚ひき肉	玉葱／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／ 人参／粒コーン缶
13 27	月	軟飯 鶏肉のうま煮 ブロッコリー青茹で 大根スープ	おかか軟飯 人参と玉ねぎみそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／花かつお／ 煮干し／味噌	人参／玉葱／ブロッコ リー／大根／粒コーン 缶
14 28	火	軟飯 むきカレイの照り煮 玉葱と人参の煮つけ さつま芋と玉ねぎみそ汁	さつま芋軟飯 コーンスープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／さつま芋	むきかれい／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／人参／粒コーン 缶
15 29	水	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 蒸しかぼちゃ わかめスープ	キャベツうどん 人参スティック	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／ゆでうどん	豚ひき肉／味噌／生わ かめ／出し昆布	キャベツ／人参／かぼ ちゃ／えのき茸
16 30	木	軟飯 むきカレイ照り焼き 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	むきかれい／出し昆布 ／煮干し／味噌	ほうれん草／人参／ア スパラガス／玉葱
17 31	金	軟飯 鶏つくね もやしときゅうり中華和え 大根とわかめみそ汁	トースト 大根ポタージュ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／上白 糖／食パン	鶏ひき肉／生わかめ／ 煮干し／味噌／豆乳	玉葱／もやし／人参 ／きゅうり／大根／パセ リ(乾)
18	土	軟飯 豚ひき肉のそぼろ煮 きゅうり昆布和え ほうれん草みそ汁	かぶ軟飯 じゃが芋のスープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／じゃが芋	豚ひき肉／塩昆布／煮 干し／味噌／出し昆布	玉葱／きゅうり／人参 ／ほうれん草／かぶ
20	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	人参リゾット ブロッコリーしめじスープ	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

★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！！

