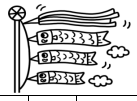

令和　7年　5月 離乳食 献立表

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	木	軟飯 むきカレイの照り煮 大根と人参煮つけ 豆腐と水菜すまし汁	人参リゾット 大根と長ねぎスープ	はいが精米／片栗粉	むきかれい／絹ごし豆腐／出し昆布／花かつお	大根／人参／水菜／長ねぎ
2	金	軟飯 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 ボイル野菜二種 小松菜と玉ねぎみそ汁	小松菜軟飯 ブロッコリーすまし汁	はいが精米／菜種油／片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／味噌／出し昆布	玉葱／人参／ブロッコリー／小松菜
20	火	軟飯 むきカレイ照り煮 人参甘煮 わかめと玉ねぎすまし汁	ほうれん草軟飯 そら豆のスープ	はいが精米／片栗粉／上白糖	むきかれい／出し昆布／花かつお	人参／玉葱／ほうれん草／そらまめ／わかめ
7　21	水	軟飯 クリームシチュー 小松菜サラダ	キャベツ軟飯 小松菜みそ汁	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／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／小松菜／キャベツ
8　22	木	軟飯 鮭の煮つけ かぼちゃの甘煮 わかめと人参みそ汁	かぼちゃ軟飯 きゅうりのすまし汁	はいが精米／片栗粉／上白糖	鮭／出し昆布／煮干し／味噌	かぼちゃ／人参／きゅうり／わかめ
9　23	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 大根ポタージュ	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／大根／水菜／パセリ（乾）
10　24	土	軟飯 鶏だんごの照り煮 かぶときゅうり浅漬け オニオンスープ	かぶ軟飯 さつま芋と玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／さつま芋	鶏ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／かぶ／きゅうり／人参
12　26	月	軟飯 鶏肉と野菜のくず煮 スティックきゅうり 豆腐とチンゲン菜みそ汁	チンゲン菜軟飯 大根スープ	はいが精米／上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／木綿豆腐／煮干し／味噌／出し昆布	玉葱／大根／きゅうり／ちんげん菜／人参
13　27	火	軟飯 ミートローフ ブロッコリー青茹で 玉ねぎと人参スープ	ブロッコリー軟飯 人参と長ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／菜種油	豚ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／ブロッコリー／長ねぎ
14　28	水	軟飯 鶏肉団子の照り焼き ほうれん草ごま和え キャベツと人参みそ汁	ポテトリゾット ほうれん草と玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉／菜種油／白ごま（すり）／上白糖／じゃが芋	鶏ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／ほうれん草／キャベツ／人参
15　29	木	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 蒸しかぼちゃ わかめスープ	豆腐とキャベツのうどん 人参スティック	はいが精米／菜種油／片栗粉／干しうどん（乾）	豚ひき肉／味噌／木綿豆腐／出し昆布／花かつお	キャベツ／人参／かぼちゃ／えのき茸／わかめ
16　30	金	軟飯 鶏つくね キャベツと小松菜和えもの 大根のみそ汁	洋風だいこん軟飯 小松菜と玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／小松菜／大根／人参
17　31	土	軟飯 豚ひき肉のそぼろ煮 人参ときゅうり和え物 ほうれん草みそ汁	ほうれん草リゾット 人参と長ねぎスープ	はいが精米／片栗粉／上白糖	豚ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／人参／きゅうり／ほうれん草／長ねぎ
19	月	軟飯 鶏団子のマーマレード煮 グリーンサラダ 大根スープ	コーン軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／片栗粉／マーマレード／菜種油／上白糖	鶏ひき肉	玉葱／キャベツ／人参／ブロッコリー／大根／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！！