



令和7年7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	火	軟飯 鮭の塩焼き 茹で人参 豆腐とキャベツすまし汁	キャベツ軟飯 もやしと人参みそ汁	はいが精米／菜種油	鮭／絹ごし豆腐／出し昆布／煮干し／味噌／花かつお	人参／キャベツ／もやし
2	16	水	軟飯 ハヤシチュー キャベツのサラダ	人参軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／菜種油／上白糖／米粉	豚ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／トマトジュース／キャベツ／きゅうり
3	17	木	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 大根スティック 玉ねぎとピーマンスープ	じゃが芋軟飯 大根みそ汁	はいが精米／片栗粉／上白糖／じゃが芋	鶏ひき肉／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／大根／ピーマン／人参
4	18	金	軟飯 豚だんごの照り煮 キャベツとオクラ納豆和え 冬瓜と人参みそ汁	洋風冬瓜軟飯 おくらとキャベツスープ	はいが精米／片栗粉	豚ひき肉／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／オクラ／とうがん／人参
5	19	土	軟飯 鶏団子のくわ焼き もやしの和え物 かぶと長ねぎみそ汁	小松菜軟飯 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／もやし／人参／かぶ／長ねぎ／小松菜
7	月		軟飯 鶏つくね焼き ツナモヤシマン 天の川すまし汁	コーン軟飯 人参といんげんスープ	はいが精米／菜種油／片栗粉／上白糖／そうめん(乾)	鶏ひき肉／ツナ缶／花かつお／出し昆布	玉葱／もやし／ピーマン／オクラ／人参／粒コーン缶／いんげん
8	22	火	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め きゅうりスティック わかめスープ	野菜うどん 人参スティック	はいが精米／菜種油／ゆでうどん	豚ひき肉／味噌／わかめ／花かつお／出し昆布	キャベツ／きゅうり／玉葱／人参
9	30	水	軟飯 クリームシチュー イタリアンサラダ	洋風ブロッコリー軟飯 とうもろこしスープ	はいが精米／じゃが芋／菜種油／米粉／上白糖	豚ひき肉／豆乳／ツナ缶	玉葱／人参／コンクリーム／ブロッコリー／トマト／とうもろこし
23	水		軟飯 鶏だんごの照り煮 キャベツとトマトサラダ オクラと人参スープ	わかめ軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／わかめごはんのもと／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／トマト／オクラ／人参
10	24	木	軟飯 かじき煮つけ わかめときゅうり酢の物 小松菜と人参みそ汁	小松菜軟飯 ズッキーニスープ	はいが精米／上白糖	かじき／わかめ／煮干し／味噌／出し昆布	きゅうり／小松菜／人参／ズッキーニ
11	25	金	軟飯 肉団子みそ煮 キャベツのお浸し わかめすまし汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／片栗粉／上白糖／食パン／菜種油	鶏ひき肉／味噌／わかめ／豆乳／花かつお／出し昆布	玉葱／キャベツ／人参／長ねぎ／パセリ(乾)
12	26	土	軟飯 豚団子の照り焼き ほうれん草と人参和え物 玉ねぎみそ汁	玉ねぎリゾット じゃが芋のスープ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／じゃが芋	豚ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／ほうれん草／人参／粒コーン缶
14	28	月	軟飯 鶏団子のオーロラソース煮 グリーンサラダ 大根スープ	昆布軟飯 キャベツと玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／マヨドレ／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／塩昆布／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／アスパラガス／大根／人参
29	火		軟飯 豆腐チャンプルー きゅうりと人参ナムル トマトスープ	トマト軟飯 もやしみそ汁	はいが精米／上白糖／ごま油	木綿豆腐／豚ひき肉／花かつお／煮干し／味噌	人参／もやし／きゅうり／玉葱／トマト
31	木		軟飯 松風焼き キャベツ甘酢和え 玉ねぎとにらみそ汁	洋風キャベツ軟飯 人参と長ねぎスープ	はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま(すり)	鶏ひき肉／味噌／煮干し	長ねぎ／人参／キャベツ／玉葱／にら

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
23日(水)です!

7月7日は
七夕メニュー
です!

★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。