



平成27年9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 さわら西京煮 ほうれん草ごま和え 人参と三つ葉すまし汁 梨	コーンお焼き キャベツスープ	はいが精米/片栗粉 /白ごま(すり) /上 白糖/じゃが芋/菜 種油	さわら/西京みそ/ 出し昆布/削り節	ほうれん草/人参/ 糸みつば/梨/粒 コーン缶/キャベツ
2	16	水	軟飯 クリームシチュー きゅうりとトマト	玉ねぎリゾット ベジタブル寒天	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/米粉/ 上白糖	鶏ひき肉/豆乳/粉 かんでん	玉葱/人参/コーン 缶/きゅうり/トマ ト/野菜ジュース
3	17	木	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 大根のゆかり和え 春雨スープ	冷やしなめこうどん 野菜スティック	はいが精米/菜種油 /国産はるさめ/ゆ でうどん	豚ひき肉/味噌/生 わかめ/出し昆布/ 削り節	玉葱/ピーマン/大 根/粒コーン缶/な めこ/長ねぎ/人参
4		金	軟飯 むきカレイの磯辺焼き キャベツのおかか和え なすみそ汁 巨峰	トースト 野菜スープ	はいが精米/菜種油 /片栗粉/食パン	むきかれい/青のり /花かつお/煮干し /味噌/出し昆布	キャベツ/人参/な す/長ねぎ/巨峰
18		金	軟飯 むきカレイ照り焼き 小松菜サラダ 人参みそ汁 巨峰	トースト 野菜スープ	はいが精米/菜種油 /ごま油/上白糖/ 食パン	むきかれい/煮干し /味噌	小松菜/人参/粒 コーン缶/玉葱/巨 峰
5	19	土	軟飯 豚肉のみそ煮 ポイル野菜 チンゲン菜の中華スープ	洋風リゾット 豆乳くずもち	はいが精米/片栗粉 /上白糖	豚ロース/味噌/豆 乳/きな粉	玉葱/ブロッコリー /人参/ちんげん菜
7	28	月	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 いんげんの青茹で もやしみそ汁	人参軟飯 いんげんスープ	はいが精米/菜種油	鶏ひき肉/煮干し/ 味噌/出し昆布	人参/玉葱/いんげ ん/もやし
8	29	火	軟飯 鮭の照り煮 キャベツの和え物 大根としめじみそ汁	豆乳パンケーキ ほうれん草スープ	はいが精米/片栗粉 /上白糖/ホット ケーキ粉/菜種油	鮭/煮干し/味噌/ 豆乳	キャベツ/きゅうり /トマト/大根/ぶ なしめじ/ほうれん 草/粒コーン缶
9	30	水	軟飯 豆腐チャンプルー かぼちゃ煮付け えのき草スープ	和風軟飯 梨	はいが精米/上白糖	木綿豆腐/豚ひき肉 /花かつお/出し昆 布	人参/もやし/かぼ ちや/キャベツ/え のき草/いんげん/ 梨
10		木	軟飯 かじきのトマト煮 小松菜の菜種和え わかめみそ汁 ピオーネ	コーン軟飯 かぶスティック	はいが精米/片栗粉 /上白糖	かじき/生わかめ/ 煮干し/味噌	小松菜/人参/粒 コーン缶/玉葱/ピ オーネ/かぶ
24		木	軟飯 かじきのトマト煮 小松菜の菜種和え わかめみそ汁 ピオーネ	野菜軟飯 かぶスティック	はいが精米/片栗粉 /上白糖	かじき/生わかめ/ 煮干し/味噌/出し 昆布	小松菜/人参/粒 コーン缶/玉葱/ピ オーネ/かぶ
11	25	金	軟飯 なすの鶏そぼろ炒め きゅうり昆布和え 豆腐と水菜すまし汁	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/食パン	鶏ひき肉/塩昆布/ 絹ごし豆腐/豆乳/ 出し昆布/削り節	生姜/長ねぎ/なす /人参/ピーマン/ きゅうり/水菜/玉 葱/パセリ(乾)
12	26	土	軟飯 タンドリーチキン 三色ナムル 野菜みそ汁	じゃが芋軟飯 オニオンスープ	はいが精米/マヨド レ/ごま油/じゃが 芋/上白糖	若鶏肉モモ/煮干し /味噌/出し昆布	玉葱/もやし/人参 /きゅうり/舞茸
14		月	軟飯 豚肉の野菜炒め かぶの即席漬け わかめスープ	じゃこ軟飯 チンゲン菜みそ汁	はいが精米/菜種油 /白ごま(いり)	豚ロース/生わかめ /ちりめんじゃこ/ 煮干し/味噌	人参/キャベツ/か ぶ/もやし/ちんげ ん菜

★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。
★献立の他に麦茶と、必要に応じて
ミルクを飲んでいきます。
★毎月19日は食育の日です。
「食育ランチ」は栄養士と保育園職員が
一緒に献立を考え提供を行います。



9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。
献立に小松菜を取り入れています。
小松菜はカルシウムが多く含まれる野菜です。