



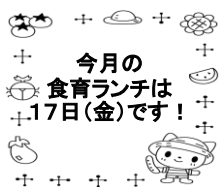
平成27年7月 離乳食 献立表



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	水	軟飯 クリームシチュー かぶのツナサラダ トマト	玉ねぎリゾット パイン寒天	はいが精米/じゃが芋/菜種油/米粉/上白糖	鶏ひき肉/豆乳/ツナ缶/粉かんでん	玉葱/人参/コンクリーム缶/かぶ/きゅうり/トマト/パセリ(乾)/パインジュース/パイン缶
2	16	木	軟飯 かじきの磯煮 小松菜のナムル 南瓜と絹さやみそ汁	野菜にゆうめん スティックきゅうり	はいが精米/ごま油/上白糖/そうめん(乾)	かじき/青のり/煮干し/味噌/削り節/出し昆布	もやし/小松菜/人参/かぼちゃ/絹さや/きゅうり
3	31	金	軟飯 豚肉の炒め煮 きゅうりの浅漬け 玉ねぎとなめこみそ汁 デラウェア	トースト 大根ポターージュ	はいが精米/菜種油/食パン	豚ロース/煮干し/味噌/豆乳	人参/玉葱/ピーマン/生姜/きゅうり/なめこ/デラウェア/大根/パセリ(乾)
	17	金	軟飯 チキンボールラタウユ 蒸しかぼちゃ とうがんスープ 小玉すいか	トースト 夏野菜スープ	はいが精米/食パン/片栗粉	鶏ひき肉	玉葱/ズッキーニ/なす/トマト/かぼちゃ/とうがん/人参/小玉すいか
4	18	土	軟飯 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーごま和え オクラとえのき茸すまし汁	和風軟飯 長ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/上白糖/白ごま(すり)	若鶏肉モモ/味噌/出し昆布/煮干し/削り節	玉葱/ブロッコリー/人参/オクラ/えのき茸/長ねぎ
6	29	月水	軟飯 酢鶏風トマト煮 中華きゅうり わかめスープ	枝豆軟飯 もやしみそ汁	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/ごま油	若鶏肉モモ/生わかめ/出し昆布/煮干し/味噌	人参/玉葱/ピーマン/きゅうり/もやし/枝豆
7		火	軟飯 鮭のオーロラソース グリーンサラダ 天の川スープ	洋風キャベツ軟飯 ブロッコリー青茹で	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/国産はるさめ	鮭	玉葱/パセリ(乾)/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/レモン/オクラ/人参/粒コーン缶
	21	火	軟飯 鮭のオーロラソース グリーンサラダ 春雨スープ	豆乳パンケーキ キャロットスープ	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/国産はるさめ/ホットケーキ粉	鮭/豆乳	玉葱/パセリ(乾)/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/レモン/オクラ/人参/粒コーン缶
8	22	水	軟飯 とうがんの鶏そぼろ煮 野菜の納豆和え なすと玉ねぎみそ汁	コーン軟飯 いんげんみそ汁	はいが精米/上白糖/片栗粉	鶏ひき肉/挽きわり納豆/花かつお/煮干し/味噌	とうがん/人参/いんげん/キャベツ/ほうれん草/なす/玉葱/とうもろこし
9	23	木	軟飯 あじの煮付け 三色野菜のごま酢和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	わかめ軟飯 メロン ヨーグルト	はいが精米/片栗粉/上白糖/白ごま(すり)/じゃが芋	あじ/煮干し/味噌/生わかめ/ヨーグルト	もやし/ちんげん菜/人参/玉葱/メロン
10	24	金	軟飯 若鶏の蒲焼き 小松菜のお浸し 具沢山すまし汁 小玉すいか	トースト 野菜のポターージュ	はいが精米/菜種油/上白糖/食パン	若鶏肉モモ/豆乳/削り節/出し昆布	小松菜/人参/大根/オクラ/ぶなしめじ/長ねぎ/小玉すいか/玉葱
11	25	土	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 パンブキンサラダ 野菜のみそ汁	洋風かぶ軟飯 かぼちゃみそ汁	はいが精米/菜種油/マヨドレ	豚ひき肉/煮干し/味噌	人参/玉葱/かぼちゃ/きゅうり/かぶ/長ねぎ
13	27	月	軟飯 豆腐のミートローフ 青のりポテト キャベツスープ	ひじき軟飯 人参のスープ煮	はいが精米/菜種油/じゃが芋/上白糖	木綿豆腐/鶏ひき肉/青のり/国産ひじき/出し昆布	玉葱/人参/いんげん/キャベツ
14	28	火	軟飯 むきカレイのごま風味 酢の物 しめじと長ねぎみそ汁	豆乳パンケーキ ほうれん草のスープ	はいが精米/白ごま(すり)/片栗粉/上白糖/ホットケーキ粉/菜種油	むきかレイ/煮干し/味噌/豆乳	ほうれん草/キャベツ/人参/ぶなしめじ/長ねぎ
	30	木	軟飯 鮭のマヨ焼き なすとピーマンなべしぎ チンゲン菜と人参みそ汁	あさかのじゃが芋軟飯 野菜みそ汁	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖/片栗粉/じゃが芋	鮭/味噌/煮干し/出し昆布	なす/ピーマン/ちんげん菜/人参

毎月19日は
食育の日



今月の
食育ランチは
7月17日(金)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。
- ★献立の他に麦茶と、必要に応じてミルクを飲んでいただきます。
- ★9日、23日、30日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。
- ★毎月19日は食育の日です。