



平成27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	20	金水	軟飯 新じゃが煮 いんげんのごま和え 水菜としめじみそ汁	パンケーキ 豆腐と人参のスープ	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/片 栗粉/白ごま(すり) /ホットケーキ粉	豚ひき肉/煮干し/ 味噌/豆乳/絹ごし 豆腐	人参/玉葱/いんげ ん/ぶなしめじ/水 菜
2	18	土月	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 もやしナムル 舞茸と長ねぎみそ汁	わかめ軟飯 かぶの含め煮	はいが精米/菜種油 /ごま油/片栗粉	豚ひき肉/煮干し/ 味噌/わかめごはん のもと/出し昆布	人参/玉葱/もやし /きゅうり/舞茸/ 長ねぎ/かぶ
7	21	木	軟飯 かじきの煮つけ ほうれん草のお浸し 大根と絹さやすまし汁 美生柑	洋風キャベツ軟飯 もやしスープ	はいが精米/片栗粉 /上白糖	かじき/削り節/出 し昆布	ほうれん草/人参/ 大根/絹さや/えの き茸/美生柑/キャ ベツ/もやし
8	22	金	軟飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー青茹で 春雨スープ	トースト キャロットポタージュ	はいが精米/上白糖 /国産はるさめ/食 パン/菜種油	木綿豆腐/豚ひき肉 /花かつお/豆乳	人参/もやし/ブロッ コリー/粒コーン缶/ スナッフえんどう/玉 葱/パセリ(乾)
9	23	土	軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうり即席漬け チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	マカロニスープ 大根スティック	はいが精米/菜種油 /上白糖/マカロニ	鶏ひき肉/煮干し/ 味噌	大根/人参/きゅう り/ちんげん菜/玉 葱/いんげん/パセ リ(乾)
11	25	月	軟飯 スタミナ焼肉煮 野菜の和え物 ニラみそ汁	コーン軟飯 野菜スープ	はいが精米/菜種油 /片栗粉/上白糖	豚ひき肉/煮干し/ 味噌	玉葱/キャベツ/人 参/ブロッコリー/ にら/粒コーン缶/ パセリ(乾)
12	26	火	軟飯 鮭の照り煮 キャベツのサラダ オニオンスープ	若草蒸しパン ミネストローネ	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ 小麦粉	鮭/豆乳	キャベツ/きゅうり /玉葱/えのき茸/ パセリ(乾)/小松 菜/トマト
13	27	水	軟飯 クリームシチュー キャベツとトマトサラダ	人参軟飯 アスパラのみそ汁	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/米粉/ 上白糖	鶏ひき肉/豆乳/出 し昆布/煮干し/味 噌	玉葱/人参/コンク リーム缶/トマト/キャ ベツ/粒コーン缶/ アスパラガス
14	28	木	軟飯 むきカレイの煮つけ かぼちゃ煮 わかめと長ねぎみそ汁 美生柑	野菜うどん スティックきゅうり	はいが精米/片栗粉 /上白糖/ゆでうど ん	むきかれい/生わか め/煮干し/味噌/ 出し昆布/削り節	かぼちゃ/人参/長 ねぎ/美生柑/大根 /きゅうり
15	29	金	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 茹でそら豆 アスパラのスープ	トースト キャベツポタージュ	はいが精米/菜種油 /食パン	豚ひき肉/味噌/豆 乳	キャベツ/人参/そ らまめ/アスパラガ ス/玉葱/パセリ (乾)
16	30	土	軟飯 かぶの鶏そぼろあんかけ 人参スティック 玉ねぎとわかめみそ汁	芋もち 野菜スープ	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ じゃが芋	鶏ひき肉/生わかめ /煮干し/味噌	かぶ/人参/玉葱/ もやし
19		火	軟飯 ペンタブルミートローフ キャベツの納豆和え わかめと人参すまし汁	たまねぎ軟飯 じゃが芋みそ汁	はいが精米/パン粉 /菜種油/じゃが芋	豚ひき肉/挽きわり 納豆/生わかめ/出 し昆布/煮干し/味 噌/削り節	玉葱/粒コーン缶/ キャベツ/人参

- ★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。
- ★7日、14日、21日、28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。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！！

