



平成30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	火	軟飯 スタミナ焼肉煮 もやしナムル 豆腐みそ汁	わかめ軟飯 野菜スープ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／ごま油	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／わかめ ごはんのもと	玉葱／キャベツ／人参 ／もやし／きゅうり／ ぶなしめじ／パセリ (乾)
2	19 水土	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	だいこん軟飯 いんげんスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	大根／人参／きゅうり ／ちんげん菜／玉葱／ いんげん
7	21 月	軟飯 豆腐チャンプルー ブロッコリー青茹で 春雨スープ	野菜軟飯 もやしと玉ねぎみそ汁	はいが精米／上白糖／ 国産はるさめ	木綿豆腐／豚ひき肉／ 花かつお／生わかめ／ 出し昆布／煮干し／味 噌	人参／もやし／ブロッ コリー／玉葱
8	22 火	軟飯 鮭の照り煮 キャベツと人参サラダ オニオンスープ	小松菜軟飯 ミネストローネ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	鮭／出し昆布	キャベツ／きゅうり／ 人参／玉葱／えのき草 ／パセリ(乾)／小松 菜
9	23 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 アスパラガスのみそ汁	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／ヨーグル ト 缶／トマト／キャベツ ／アスパラガス
10	24 木	軟飯 むきカレイの煮つけ ほうれん草和え物 大根とわかめみそ汁	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	むきかだい／生わかめ ／煮干し／味噌／出し 昆布／削り節	ほうれん草／人参／大 根／長ねぎ／キャベツ ／玉葱／きゅうり
11	25 金	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 人参スティック アスパラガスのスープ	トースト ブロッコリーポタージュ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／食パン	豚ひき肉／味噌／豆乳	キャベツ／人参／ア スパラガス／玉葱／ブ ロッコリー
12	26 土	軟飯 かぶの鶏そぼろあんかけ 野菜の昆布和え 玉ねぎみそ汁	わかめ軟飯 野菜スープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／塩昆布／生 わかめ／煮干し／味噌	かぶ／人参／きゅうり ／玉葱／もやし
14	28 月	軟飯 新じゃが煮 野菜スティック 水菜としめじみそ汁	いんげん軟飯 ポテトスープ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／片 栗粉	豚ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	人参／玉葱／きゅうり ／ぶなしめじ／水菜／ いんげん／パセリ (乾)
15	29 火	軟飯 むきカレイ照り焼き ひじきの煮つけ さつまいもと玉ねぎみそ汁	大豆軟飯 絹さやスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつまいも	むきかだい／ひじき／ 煮干し／味噌／大豆水 煮缶／出し昆布	人参／絹さや／玉葱
16	30 水	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 舞茸と長ねぎみそ汁	洋風じゃが芋軟飯 かぶのふくめ煮	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／上白糖／じゃ が芋	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	人参／玉葱／ブロッ コリー／舞茸／長ねぎ／ かぶ
17	31 木	軟飯 ツナ大根 野菜の和え物 長ねぎみそ汁	キャベツ軟飯 ほうれん草みそ汁	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	ツナ缶／煮干し／味噌	大根／人参／玉葱／ほ うれん草／もやし／長 ねぎ／キャベツ
18	金	軟飯 ベジタブルミートローフ キャベツ和え物 わかめと人参すまし汁	トースト そらまめスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン	豚ひき肉／生わかめ／ 削り節／出し昆布	玉葱／黄ピーマン／人 参／キャベツ／そらま め

★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。

★10日、17日、24日、31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！！

