



平成30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
2	23月	軟飯 酢鶏風トマト煮 チンゲン菜のナムル わかめスープ	じゃこ軟飯 青菜のみそ汁	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/ちりめんじゃこ/出し昆布/煮干し/味噌	人参/玉葱/もやし/ちんげん菜
3	17火	軟飯 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し 豆腐と水菜すまし汁	玉ねぎ軟飯 きゅうりのスープ	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖	鮭/味噌/絹ごし豆腐/出し昆布/削り節	キャベツ/人参/水菜/玉葱/きゅうり
4	18水	軟飯 ハヤシチュー ツナサラダ	とうもろこし軟飯 かぶのみそ汁	はいが精米/菜種油/マヨドレ/上白糖/米粉	豚ひき肉/ツナ缶/出し昆布/煮干し/味噌	玉葱/人参/トマトジュース/かぶ/きゅうり/とうもろこし
5	31木火	軟飯 むきカレイの煮つけ 野菜の納豆和え じゃが芋と長ねぎみそ汁	ほうれん草軟飯 オニオンスープ	はいが精米/片栗粉/じゃが芋	むきかレイ/挽きわり納豆/煮干し/味噌/出し昆布	キャベツ/ほうれん草/長ねぎ/玉葱
19	木	軟飯 豚肉のプルコギ風煮 きゅうりの塩コブ和え 中華スープ すいか	和風野菜軟飯 もやしみそ汁	はいが精米/菜種油/片栗粉/国産はるさめ	豚ロース/塩昆布/出し昆布/煮干し/味噌	玉葱/にら/もやし/きゅうり/人参/オクラ/すいか
6	金	軟飯 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 天の川スープ すいか	七タリゾット 大根スープ	はいが精米/菜種油/国産はるさめ	若鶏肉モモ	大根/人参/オクラ/粒コーン缶/すいか/玉葱/パセリ(乾)
20	金	軟飯 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け かぼちゃと玉ねぎみそ汁	カラフルゾット 大根スープ	はいが精米/菜種油	若鶏肉モモ/煮干し/味噌	大根/人参/かぼちゃ/玉葱/粒コーン缶/パセリ(乾)
7	21土	軟飯 豚肉の野菜炒め 粉ふき芋 チンゲン菜みそ汁	たまねぎ人参リゾット ポテトスープ	はいが精米/菜種油/白ごま(いり)/じゃが芋	豚ロース/煮干し/味噌	人参/玉葱/パセリ(乾)/ちんげん菜
9	30月	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 もやしの和え物 わかめと玉ねぎみそ汁	野菜軟飯 いんげんスープ	はいが精米/片栗粉/上白糖	豚ロース/生わかめ/煮干し/味噌/出し昆布	玉葱/もやし/人参/絹さや/いんげん
10	24火	軟飯 むきカレイのごま風味 ブロッコリー甘酢和え ほうれん草すまし汁	おかか軟飯 キャロットスープ	はいが精米/白ごま(すり)/片栗粉/上白糖	むきかレイ/出し昆布/削り節/花かつお	ブロッコリー/ほうれん草/えのき茸/玉葱/人参/パセリ(乾)
11	25水	軟飯 クリームシチュー キャベツと人参サラダ	ポテトリゾット 小松菜のみそ汁 デラウェア	はいが精米/じゃが芋/菜種油/米粉/上白糖	若鶏肉モモ/豆乳/煮干し/味噌	玉葱/人参/コーンクリーム缶/キャベツ/粒コーン缶/小松菜/デラウェア
12	26木	軟飯 かじきの揚げ煮 きゅうりゆかり和え あさかのなすみそ汁	わかめ軟飯 かぶスープ	はいが精米/片栗粉/菜種油/じゃが芋	かじき/煮干し/味噌/生わかめ	生姜/きゅうり/なす/かぶ/人参/パセリ(乾)
13	27金	軟飯 豚肉団子のみそ煮 ブロッコリーの青茹で とうがんスープ	トースト 野菜スープ	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/ドックパン	豚ひき肉/味噌	玉葱/ブロッコリー/とうがん/人参
14	28土	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のおかか和え かぶとわかめみそ汁	キャベツリゾット ほうれん草スープ	はいが精米/菜種油	若鶏肉モモ/花かつお/生わかめ/煮干し/味噌	玉葱/パセリ(乾)/キャベツ/もやし/かぶ/ほうれん草/人参

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
7月6日は
7ヶ月メニュー
です♪

7月6日は
7ヶ月メニュー
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。

★12日、26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。