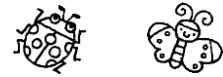


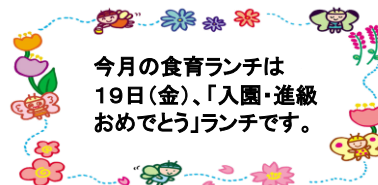
# 平成31年4月 離乳食 献立表



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	月	軟飯 むきカレイ照り煮 二色野菜の煮つけ じゃが芋みそ汁	洋風ブロッコリー軟飯 人参スティック	はいが精米／片栗粉 ／じゃが芋	むきかれい／出し昆布 ／煮干し／味噌	ブロッコリー／人参 ／玉葱
2	16	火	軟飯 鶏肉と野菜のみそ炒め煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草すまし汁	人参軟飯 かぼちゃみそ汁	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／上白糖	鶏ひき肉／味噌／出し 昆布／煮干し／削り 節	玉葱／人参／かぼ ちゃ／ほうれん草
3	17	水	軟飯 大根のそぼろあんかけ きゅうり即席漬け 豆腐と玉ねぎみそ汁	さつま芋軟飯 もやしスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／ さつま芋	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／煮干し／味噌	大根／人参／きゅう り／玉葱／もやし
4	18	木	軟飯 むきカレイうま煮 キャベツのおかか和え かぶとしめじみそ汁	洋風リゾット スティックきゅうり	はいが精米／上白糖 ／菜種油	むきかれい／花かつ お／煮干し／味噌	生姜／キャベツ／人 参／かぶ／ぶなしめ じ／玉葱／きゅうり
5	19	金	軟飯 豆腐ハンバーグ 三色ナムル アスパラガスのスープ いちご	トースト オニオンスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／ごま油／ 上白糖／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉	玉葱／もやし／人参 ／きゅうり／アスパ ラガス／いちご
6	20	土	軟飯 松風焼き ボイル野菜 人参と長ねぎすまし汁	トースト オニオンスープ	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／菜種油／ じゃが芋／食パン	鶏ひき肉／味噌／青 のり／出し昆布／削 り節	玉葱／人参／長ねぎ ／パセリ(乾)
7	21	日	軟飯 鶏肉と野菜のくず煮 グリーンサラダ 絹さやスープ	キャベツ軟飯 野菜みそ汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／菜種油	鶏ひき肉／出し昆布 ／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／ きゅうり／絹さや／ もやし／人参
8	22	月	軟飯 マーボー春雨 ブロッコリー青茹で チンゲン菜のスープ	あおのり軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／国産は るさめ／菜種油／上 白糖／ごま油／片栗 粉	豚ひき肉／青のり／ 煮干し／味噌	長ねぎ／人参／にら ／ブロッコリー／ち んげん菜／玉葱
9	23	火	軟飯 むきカレイみそ煮 野菜のお浸し 三つ葉すまし汁	ほうれん草軟飯 キャベツスープ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	むきかれい／味噌／ 出し昆布／削り節	ほうれん草／キャベ ツ／人参／糸みつば
10	24	水	軟飯 クリームシチュー ブロッコリーサラダ	玉ねぎリゾット じゃが芋のスープ煮	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	鶏ひき肉／豆乳	玉葱／人参／コンクリ ム缶／ブロッコリー ／トマト
11	25	木	軟飯 むきカレイの煮つけ 野菜スティック2種 かぼちゃみそ汁	カラフル軟飯 根菜スープ	はいが精米／片栗粉 ／じゃが芋	むきかれい／煮干し ／味噌／出し昆布	大根／人参／かぼ ちゃ／玉葱／絹さや
12	26	金	軟飯 肉じゃが 小松菜の和え物 豆腐と長ねぎみそ汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／上白糖 ／片栗粉／食パン	豚ひき肉／木綿豆腐 ／味噌／豆乳／削り 節／出し昆布	人参／玉葱／小松菜 ／長ねぎ／パセリ (乾)
13	27	土	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの和え物 大根としめじみそ汁	こんぶ軟飯 野菜スープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／上白糖／ 白ごま(いり)	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／塩昆布	玉葱／キャベツ／ きゅうり／大根／ぶ なしめじ／長ねぎ

★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。



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！！