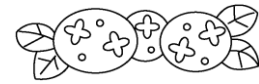




# 令和元年6月 離乳食 献立表



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	土	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 ポテトサラダ かぶとしめじスープ	リゾット 玉ねぎみそ汁	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／じゃが芋 ／菜種油	豚ひき肉／煮干し ／味噌	玉葱／人参／きゅうり ／かぶ／ぶなしめじ
3	17	月	軟飯 鶏肉のみそ煮 野菜のナムル わかめともやしみそ汁	人参軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／ごま油	鶏ひき肉／味噌 ／生わかめ／煮干し ／出し昆布	長ねぎ／ブロッコリー ／人参／もやし
4	18	火	軟飯 白身魚の照り焼き キャベツの和え物 いんげんと玉ねぎスープ	さつま芋軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／上白糖 ／さつま芋	むきかだい／出し昆布 ／煮干し／味噌	キャベツ／人参 ／いんげん／玉葱
5		水	軟飯 かぼちゃのそぼろあん 野菜の納豆和え 青菜と人参みそ汁	チンゲン菜軟飯 野菜スープ メロン	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉	豚ひき肉／挽きわり納豆 ／刻みのり／煮干し ／味噌／出し昆布	かぼちゃ／人参 ／玉葱／キャベツ ／ちんげん菜／メロン
19		水	軟飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 ポイル野菜 いんげんすまし汁	わかめ軟飯 にんじんスープ メロン	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／わかめ ／ごはんのもと ／削り節／出し昆布	玉葱／人参／いんげん ／メロン
6	20	木	軟飯 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と人参すまし汁	おかか軟飯 もやしスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／白ごま(いり)	鮭／西京みそ／削り節 ／出し昆布	もやし／人参／大根 ／長ねぎ
7	21	金	軟飯 チキンのケチャップ煮 カラフルサラダ 豆腐みそ汁	トースト 大根ポタージュ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／食パン	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／煮干し／味噌 ／豆乳	玉葱／人参／大根 ／きゅうり／パセリ(乾)
8	22	土	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 ポイル野菜 ポテトスープ	洋風ブロッコリー軟飯 野菜みそ汁	はいが精米／マーマレード ／片栗粉／じゃが芋	鶏ひき肉／煮干し ／味噌	玉葱／ブロッコリー ／人参
10	24	月	軟飯 ポークビーンズ スティックきゅうり わかめスープ	ゆかり軟飯 そら豆みそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖	大豆水煮缶／豚ひき肉 ／生わかめ／煮干し ／味噌	人参／玉葱／トマト缶 ／きゅうり／粒コーン缶 ／そらまめ
11	25	火	軟飯 むきカレイ照り煮 かぶの昆布茶漬け 三色みそ汁 小玉すいか	小松菜軟飯 かぶのスープ	はいが精米	むきかだい／木綿豆腐 ／煮干し／味噌 ／出し昆布	かぶ／人参／小松菜 ／小玉すいか
12	26	水	軟飯 クリームシチュー フレンチサラダ	野菜リゾット じゃが芋みそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉 ／上白糖	豚ひき肉／豆乳 ／煮干し／味噌	玉葱／人参／コーン ／缶詰／キャベツ ／きゅうり
13	27	木	軟飯 あじの煮付け あさかのきゅうり即席漬け 大根みそ汁	トマトリゾット オニオンスープ	はいが精米／片栗粉 ／じゃが芋／菜種油	あじ／煮干し／味噌	きゅうり／人参 ／大根／玉葱 ／パセリ(乾)／もやし
14	28	金	軟飯 鶏つくね 野菜スティック2種 青菜と人参すまし汁	トースト ほうれん草のポタージュ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／食パン	鶏ひき肉／味噌 ／出し昆布／豆乳 ／削り節	玉葱／大根／人参 ／ほうれん草 ／えのき茸
29		土	軟飯 バーベキューチキン 野菜のごま和え いんげんスープ	ツナのトマトリゾット 野菜みそ汁	はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉 ／白ごま(すり)	鶏ひき肉／ツナ缶 ／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ ／人参／いんげん

★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。

★6日、13日、20日、27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。どうぞ楽しみに！！

