



令和元年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
1	22月	軟飯 酢鶏風トマト煮 チンゲン菜のナムル オニオンスープ	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／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／えのき茸
2	16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	とうもろこし軟飯 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／とうもろこし／きゅうり
3	17水	軟飯 ハヤシチュー ツナサラダ	玉ねぎ軟飯 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
4	18木	軟飯 むきカレイの煮つけ きゅうりのり和え じゃが芋と長ねぎみそ汁	人参軟飯 キャベツスープ	はいが精米／片栗粉／上白糖／じゃが芋	むきかれい／刻みのり／煮干し／味噌／出し昆布	キャベツ／きゅうり／人参／長ねぎ
5	金	軟飯 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け 天の川スープ 小玉すいか	トースト 大根スープ	はいが精米／菜種油／国産はるさめ／食パン	若鶏肉モモ	大根／人参／粒コーン缶／小玉すいか／パセリ(乾)
26	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 小玉すいか	トースト 大根スープ	はいが精米／菜種油／食パン	若鶏肉モモ／煮干しだし／味噌	大根／人参／かぼちゃ／玉葱／小玉すいか／パセリ(乾)
19	金	軟飯 鶏だんごの照り煮 オクラの納豆和え わかめスープ	和風野菜軟飯 オクラみそ汁	はいが精米／片栗粉／菜種油	鶏ひき肉／挽きわり納豆／花かつお／生わかめ／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／オクラ／キャベツ
6	20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
8	29月	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 もやしの和え物 人参と玉ねぎすまし汁	わかめ軟飯 いんげんスープ	はいが精米／片栗粉／上白糖	豚ロース／わかめごはんのもと／出し昆布／削り節	玉葱／もやし／人参／いんげん
9	23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	むきかれい／花かつお／出し昆布／削り節	ブロッコリー／ほうれん草／えのき茸／人参／パセリ(乾)
10	24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／コンクリン缶／キャベツ／粒コーン缶／小松菜／デラウェア
11	25木	軟飯 かじきのおろし煮 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／じゃが芋	かじき／煮干し／味噌／生わかめ	大根／きゅうり／なす／かぶ／人参／パセリ(乾)
12	30金火	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	カラフル軟飯 野菜スープ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖	豚ひき肉／味噌／出し昆布	玉葱／ブロッコリー／とうがん／人参／粒コーン缶
13	27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
31	水	軟飯 豚肉のくわ焼き ステーキきゅうり キャロットスープ	リゾット 長ねぎみそ汁 すいか	はいが精米／菜種油／片栗粉	豚ロース／煮干し／味噌	きゅうり／キャベツ／長ねぎ／人参／玉葱／すいか

毎月19日は **食育の日**

今月の食育ランチは **19日(金)**です!

7月5日は **七夕メニュー**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。

★11日、18日、25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。