



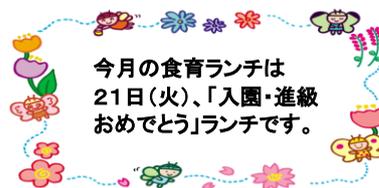
令和2年4月 離乳食 献立表



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	水	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	むきかだい／出し昆布 ／煮干し／味噌	ブロッコリー／人参／ 玉葱
2	16	木	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／削り節／煮干し	玉葱／人参／かぼちゃ ／ほうれん草
3	17	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／出し昆布 ／削り節	人参／玉葱／小松菜／ 長ねぎ／パセリ(乾)
4	18	土	軟飯 鶏肉と野菜のくず煮 グリーンサラダ ブロッコリースープ	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／ブロッコリー／ もやし／人参
6	20	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
7	30	火木	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	むきかだい／味噌／出 し昆布／削り節	ほうれん草／キャベツ ／人参／糸みつば
21	火	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	カラフル軟飯 野菜のみそ汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／上白 糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 出し昆布／煮干し／味 噌	玉葱／もやし／人参／ きゅうり／アスパラガ ス／いちご	
8	22	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
9	23	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	むきかだい／煮干し／ 味噌／出し昆布	大根／人参／かぼちゃ ／玉葱／絹さや
10	24	金	軟飯 松風焼き ポイル野菜 人参と長葱すまし汁	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／生姜／パ セリ(乾)／長ねぎ
11	25	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
13	27	月	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	ゆかり軟飯 もやしスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	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
14	28	火	軟飯 むきカレイうま煮 キャベツの和えもの 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	むきかだい／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

★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。



今月の食育ランチは
21日(火)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日午後「食育ランチ」
を提供します。どうぞお楽しみに！！