



# 令和2年5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	金	軟飯 豆腐チャンプルー 人参の和え物 スナッパえんどうスープ	トースト ポタージュ	はいが精米／上白糖／ 食パン／菜種油	木綿豆腐／豚ひき肉／ 花かつお／豆乳	人参／もやし／玉葱／ スナッパえんどう／パ セリ(乾)
2	18 土月	軟飯 スタミナ焼肉煮 もやしナムル 豆腐みそ汁	わかめ軟飯 野菜スープ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／ごま油	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／わかめ ごはんのもと	玉葱／キャベツ／人参 ／もやし／きゅうり／ ぶなしめじ／パセリ (乾)
7	21 木	軟飯 鮭の照り煮 キャベツと人参サラダ アスパラのスープ	小松菜軟飯 ミネストローネ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	鮭／出し昆布	キャベツ／きゅうり／ 人参／アスパラガス／ 玉葱／小松菜／パセリ (乾)
8	22 金	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 人参スティック オニオンスープ	トースト ブロッコリーポタージュ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／食パン	豚ひき肉／味噌／豆乳	キャベツ／人参／玉葱 ／えのき茸／パセリ (乾)／ブロッコリー
9	23 土	軟飯 かぶの鶏そぼろあんかけ 野菜の昆布和え 玉ねぎみそ汁	野菜リゾット 人参スープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／塩昆布／生 わかめ／煮干し／味噌	かぶ／人参／きゅうり ／玉葱／もやし
11	25 月	軟飯 新じゃが煮 野菜スティック 水菜としめじみそ汁	いんげん軟飯 ポテトスープ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／片 栗粉	豚ひき肉／味噌／出し 昆布／削り節	人参／玉葱／きゅうり ／ぶなしめじ／水菜／ いんげん／パセリ (乾)
12	26 火	軟飯 むきカレイ照り焼き ひじきの煮つけ さつま芋と玉ねぎみそ汁	大豆軟飯 絹さやスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつま芋	むきかだい／干ひじき ／煮干し／味噌／大豆 水煮缶／出し昆布	人参／絹さや／玉葱
13	27 水	軟飯 クリームシチュー キャベツとトマトサラダ	人参軟飯 アスパラガスのみそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉／上白 糖	鶏ひき肉／豆乳／出し 昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／ヨーグル ト／トマト／キャベツ ／アスパラガス
14	28 木	軟飯 むきカレイの煮つけ ほうれん草の和え物 大根とわかめみそ汁	野菜うどん スティックきゅうり	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／ゆでうどん	むきかだい／生わかめ ／煮干し／味噌／出し 昆布／削り節	ほうれん草／人参／大 根／玉葱／キャベツ／ きゅうり
15	29 金	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 舞茸と長ねぎみそ汁	トースト かぶのスープ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／上白糖／食パ ン	鶏ひき肉／煮干し／味 噌	人参／玉葱／ブロッ コリー／舞茸／長ねぎ／ かぶ
16	30 土	軟飯 鶏肉のうま煮 きゅうり即席漬け チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	だいこん軟飯 いんげんスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	大根／人参／きゅうり ／ちんげん菜／玉葱／ いんげん
19	火	軟飯 ベジタブルミートローフ キャベツと和え物 わかめと人参すまし汁	洋風じゃが芋軟飯 そらまめスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋	豚ひき肉／生わかめ／ 出し昆布／削り節	玉葱／黄ピーマン／人 参／キャベツ／そらま め
20	水	軟飯 大根のそぼろあん 野菜の和え物 もやしみそ汁	キャベツ軟飯 ほうれん草みそ汁	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／生わかめ／ 煮干し／味噌／煮干し	大根／人参／玉葱／ほ うれん草／もやし／ キャベツ

★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。

★14日、28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。どうぞお楽しみに！！

