



令和2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	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
2	16	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
3	17	水	軟飯 豆腐のそぼろあん ほうれん草ののり和え チンゲン菜と人参みそ汁	青菜軟飯 野菜スープ 小玉すいか	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉	木綿豆腐/鶏ひき肉/ 刻みのり/煮干し/味 噌/出し昆布	人参/玉葱/ほうれん 草/ちんげん菜/小玉 すいか
4	18	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/出し昆 布/削り節	もやし/人参/大根/ 長ねぎ
5	19	金	軟飯 豆腐ハンバーグおろしソース 三色ごま和え キャベツと人参みそ汁 小玉すいか	トースト 野菜ポタージュ	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/白ごま(すり) /上白糖/食パン	木綿豆腐/豚ひき肉/ 油揚げ/煮干し/味噌 /豆乳	玉葱/大根/ほうれん 草/人参/キャベツ/ 小玉すいか/パセリ (乾)
6	30	金火	軟飯 鶏だんご照り煮 人参甘煮 玉ねぎみそ汁	コーン軟飯 人参と三つ葉スープ	はいが精米/片栗粉/ 上白糖	鶏ひき肉/煮干し/味 噌	玉葱/人参/糸みつば /粒コーン缶
7	20	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
8	22	月	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	そら豆軟飯 キャベツスープ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/片栗粉/白ご ま(すり)	鶏ひき肉/出し昆布	玉葱/キャベツ/人参 /いんげん/そらまめ
9	23	火	軟飯 むきかだい照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐みそ汁 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
10	24	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/コンクリ ム缶 /キャベツ/ブロッコ リー
11	25	木	軟飯 あじの煮付け きゅうりの即席漬け 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
12	26	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/削り節/豆乳	玉葱/大根/人参/ほ うれん草/えのき茸
13	27	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
14	29	月	軟飯 ポークビーンズ スティックきゅうり コーンと玉ねぎスープ	こんぶ軟飯 野菜みそ汁	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖	大豆水煮缶/豚ひき肉 /塩昆布/煮干し/味 噌	人参/玉葱/トマト缶 /きゅうり/粒コーン 缶

★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！！

