



令和2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	15	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
2	16	木	軟飯 むきカレイの煮つけ 小松菜のり和え じゃが芋と長ねぎみそ汁	わかめ軟飯 キャベツスープ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／じゃが芋	むきかだい／刻みのり ／煮干し／味噌 生わかめ	小松菜／人参／長ねぎ ／キャベツ
3	17	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 大根ポタージュ	はいが精米／菜種油 ／食パン	若鶏肉モモ／煮干し 味噌／豆乳	大根／人参／かぼ ちゃ／玉葱／小玉す いか／パセリ(乾)
4	18	土	軟飯 ポークソテー 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 ／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
6	20	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／キャ ベツ／人参／いんげ ん
7	火	軟飯 むきカレイのごま風味 ブロッコリー甘酢和え 天の川スープ	ブロッコリー軟飯 オクラのみそ汁	はいが精米／白ごま (すり)／片栗粉／上 白糖／国産はるさめ	むきかだい／出し昆 布／煮干し／味噌	ブロッコリー／オク ラ／人参／粒コーン 缶	
21	火	軟飯 かじきの煮つけ おぐらの納豆和え なすみそ汁	オニオンリゾット おぐらのスープ すいか	はいが精米／片栗粉	かじき／挽きわり納 豆／花かつお／煮干 し／味噌	オクラ／なす／玉葱 ／もやし／すいか	
8	22	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 ム缶／キャベツ／粒 コーン缶／小松菜 ／デラウェア
9	30	木	軟飯 鮭のおろし煮 きゅうりゆかり和え じゃが芋みそ汁	人参軟飯 かぶスープ	はいが精米／じゃが 芋	鮭／煮干し／味噌 ／出し昆布	大根／きゅうり／な す／人参／かぶ／パ セリ(乾)
10	31	金	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	とうがんリゾット 野菜みそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	豚ひき肉／味噌／煮 干し	玉葱／ブロッコリー ／とうがん／人参
11	25	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 ズッキーニのスープ	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／ズッキーニ ／人参
13	27	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
14	28	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
29	水	軟飯 豚肉のくわ焼き スティックきゅうり 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	豚ロース／煮干し 味噌	玉葱／きゅうり ／キャベツ／長ねぎ ／人参／すいか	

毎月19日は  
食育の日

今月の  
食育ランチは  
21日(火)です!

7月7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。  
★9日、16日、30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。