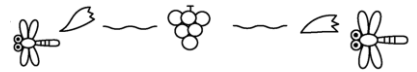




令和2年9月 離乳食 献立表



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	火	軟飯 白身魚のカレー風味 ほうれん草サラダ キャベツとかぶのスープ	こんぶ軟飯 ほうれん草スープ	はいが精米/マヨドレ/菜種油/上白糖	むきかだい/塩昆布	玉葱/ほうれん草/人参/キャベツ/かぶ
2	16	水	軟飯 豚肉のうま煮 三色ナムル コーンクリームスープ	人参軟飯 もやしと玉ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/ごま油/上白糖/菜種油	豚ロース/出し昆布/豆乳/煮干し/味噌	玉葱/人参/もやし/きゅうり/コーン缶/パセリ(乾)
3	17	木	軟飯 むきかだいの西京焼き 大根の浅漬け 豆腐と三つ葉すまし汁	きゅうりリゾット 野菜スープ	はいが精米/菜種油	むきかだい/西京みそ/絹ごし豆腐/出し昆布/削り節	大根/糸みつば/えのき草/きゅうり/人参
4		金	軟飯 マーボー春雨 粉ふき芋 玉ねぎスープ	トースト ポテトスープ	はいが精米/国産はるさめ/菜種油/上白糖/ごま油/片栗粉/じゃが芋/食パン	豚ひき肉	長ねぎ/人参/にら/パセリ(乾)/玉葱
18		金	軟飯 ささみ団子の照り煮 かぶのツナサラダ キャベツと人参スープ 巨峰	トースト キャベツポタージュ	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン	ささ身挽肉/ツナ缶/豆乳	玉葱/かぶ/きゅうり/人参/キャベツ/巨峰/パセリ(乾)
5	19	土	軟飯 バーベキューチキン 野菜の即席漬け 大根とわかめみそ汁	根菜リゾット 野菜スープ	はいが精米/上白糖/菜種油	若鶏肉モモ/生わかめ/煮干し/味噌	玉葱/きゅうり/人参/大根/長ねぎ
7		月	軟飯 豚肉の香味煮 青菜のおかか和え なめこと玉ねぎみそ汁	あおのり軟飯 長ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/上白糖	豚ロース/花かつお/煮干し/味噌/青のり	長ねぎ/生姜/小松菜/人参/なめこ/玉葱
8	29	火	軟飯 むきかだいのごま風味 野菜のお浸し 人参すまし汁	ほうれん草軟飯 しめじみそ汁	はいが精米/白ごま(すり)/菜種油/片栗粉/上白糖	むきかだい/出し昆布/煮干し/味噌/削り節	ほうれん草/人参/糸みつば/がなしめじ
9	23	水	軟飯 クリームシチュー グリーンサラダ	キャベツ軟飯 じゃが芋スープ 梨	はいが精米/じゃが芋/菜種油/米粉/上白糖	若鶏肉モモ/豆乳/出し昆布	玉葱/人参/コーン缶/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/なし
10	24	木	軟飯 むきかだいの照り煮 キャベツのごま和え 舞茸と玉ねぎみそ汁	10日)冷やし中華 野菜スープ 24日)洋風軟飯 キャベツと人参スープ	はいが精米/片栗粉/上白糖/白ごま(すり) 10日)中華めん(生)/ごま油 24日)菜種油	むきかだい/煮干し/味噌	キャベツ/人参/舞茸/玉葱 10日)もやし
11	25	金	軟飯 ハンバーグ 人参甘煮 ブロッコリー青茹で テンゲン菜と玉ねぎスープ	トースト ブロッコリースープ	はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/食パン	豚ひき肉	玉葱/人参/ブロッコリー/ちんげん菜
12	26	土	軟飯 タンドリーチキン キャベツのお浸し わかめスープ	コーン軟飯 じゃが芋みそ汁	はいが精米/マヨドレ/上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/生わかめ/煮干し/味噌	玉葱/キャベツ/きゅうり/人参/粒コーン缶
14	28	月	軟飯 鶏肉のうま煮 きゅうり昆布和え なすみそ汁	ブロッコリーリゾット 野菜スープ	はいが精米/片栗粉	若鶏肉モモ/塩昆布/煮干し/味噌	玉葱/人参/きゅうり/なす/ブロッコリー
30		水	軟飯 ポークソテー キャベツと人参サラダ ほうれん草ともやしスープ ピオーネ	わかめ軟飯 キャベツスープ	はいが精米/菜種油/上白糖/片栗粉	豚ロース/生わかめ	玉葱/キャベツ/人参/もやし/ほうれん草/ピオーネ



★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。