



# 令和2年10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	木	軟飯 むきカレイの煮つけ キャベツのり和え なめこと玉ねぎみそ汁	おかか軟飯 わかめと長葱みそ汁	はいが精米／片栗粉	むきかれい／刻みのり／煮干し／味噌／花かつお／生わかめ／煮干し	キャベツ／なめこ／玉葱／長ねぎ
2	16	金	軟飯 スタミナ焼肉煮 スティックきゅうり 豆腐と長ねぎみそ汁	トースト ポタージュ	はいが精米／菜種油／片栗粉／食パン	豚ひき肉／木綿豆腐／煮干し／味噌／豆乳	玉葱／ぶなしめじ／人参／きゅうり／長ねぎ／パセリ(乾)
3	17	土	軟飯 若鶏の照り焼き もやしナムル キャベツスープ	洋風キャベツ軟飯 もやしみそ汁	はいが精米／菜種油／ごま油	若鶏肉モモ／煮干し／味噌	もやし／人参／キャベツ
5	19	月	軟飯 豚肉の甘辛炒め 大根のゆかり和え もやしとにらみそ汁	こんぶ軟飯 大根のスープ	はいが精米／菜種油／片栗粉	豚ロース／煮干し／味噌／塩昆布	大根／きゅうり／もやし／にら／人参
	20	火	軟飯 むきカレイ照り焼き 青菜のお浸し さつま汁 梨	しめじ軟飯 大根ポタージュ	はいが精米／菜種油／上白糖／さつま芋	むきかれい／煮干し／味噌／豆乳	小松菜／人参／大根／なし／ぶなしめじ／パセリ(乾)
6	30	火金	軟飯 チキンソテー マカロニサラダ ポテトスープ	じゃが芋軟飯 玉ねぎスープ 6日 りんごゼリー 30日 ハロウィンゼリー	はいが精米／菜種油／マカロニ／マヨドレ／じゃが芋／上白糖	若鶏肉モモ／出し昆布／粉かんとん	キャベツ／人参／きゅうり／玉葱 6日) りんごジュース／りんご 30日) ぶどうジュース／りんご缶／みかん缶
7	21	水	軟飯 クリームシチュー イタリアンサラダ	ブロッコリー軟飯 じゃが芋のスープ 柿	はいが精米／じゃが芋／菜種油／米粉／上白糖	豚ひき肉／豆乳／ツナ缶／出し昆布	玉葱／人参／コンクリーム缶／ブロッコリー／トマト／柿
8	22	木	軟飯 むきカレイうま煮 大根の昆布茶漬け えのきと玉ねぎみそ汁	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	むきかれい／煮干し／味噌／出し昆布	生姜／大根／人参／えのき茸／玉葱／キャベツ
9	23	金	軟飯 マーボー春雨 きゅうり甘酢和え かぶと長ねぎみそ汁 巨峰	トースト 小松菜スープ	はいが精米／菜種油／上白糖／国産はるさめ／片栗粉／食パン	鶏ひき肉／煮干し／味噌／出し昆布	生姜／長ねぎ／人参／小松菜／きゅうり／かぶ／巨峰
10	24	土	軟飯 豚肉のくわ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋とわかめみそ汁	スープビーフン 人参スティック	はいが精米／菜種油／じゃが芋／ビーフン／片栗粉	豚ロース／花かつお／生わかめ／煮干し／味噌	キャベツ／人参／長ねぎ／粒コーン缶
12	26	月	軟飯 松風焼き きゅうりの中華サラダ 大根とコーンスープ	ツナのとマトリゾット 野菜スープ	はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま(いり)／国産はるさめ／ごま油	鶏ひき肉／味噌／ツナ缶	玉葱／人参／生姜／きゅうり／大根／粒コーン缶／ピーマン
13	27	火	軟飯 むきカレイの照り煮 もやし和え物 水菜と人参すまし汁	人参軟飯 かぼちゃみそ汁	はいが精米／片栗粉	むきカレイ／出し昆布／／削り節／煮干し／味噌	もやし／きゅうり／水菜／人参／えのき茸／かぼちゃ
14	28	水	軟飯 マーボー豆腐 ブロッコリーナムル オニオンスープ	ブロッコリー軟飯 にらと玉ねぎみそ汁	はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉	木綿豆腐／豚ひき肉／味噌／煮干し	長ねぎ／人参／にら／ブロッコリー／玉葱／えのき茸／パセリ(乾)
	29	木	軟飯 むきカレイのマヨ焼き ほうれん草お浸し チゲン菜とえのきすまし汁	ほうれん草軟飯 キャベツスープ	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖	むきカレイ／出し昆布／削り節	ほうれん草／人参／ちんげん菜／えのき茸／キャベツ／玉葱
	31	土	軟飯 肉豆腐 スティックきゅうり キャベツと人参スープ	ポテトリゾット 玉ねぎスープ	はいが精米／上白糖／片栗粉／じゃが芋	木綿豆腐／豚ひき肉	玉葱／人参／きゅうり／キャベツ／ピーマン



★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。