

令和2年11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
2	16月	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 大根と人参煮つけ 春雨スープ	人参軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／国産はる さめ	豚ひき肉／出し昆布 ／生わかめ／煮干し ／味噌	玉葱／大根／人参 ／長ねぎ
	17火	軟飯 むきカレイの煮つけ 野菜の納豆和え えのき茸と水菜すまし汁	ほうれん草軟飯 キャベツと人参スープ	はいが精米／片栗粉	むきかさい／挽きわ り納豆／刻みのり ／出し昆布／削り節	キャベツ／ほうれん 草／水菜／えのき茸 ／人参
4	18水	軟飯 クリームシチュー 小松菜サラダ	青菜軟飯 じゃが芋みそ汁 柿	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／コーンク リーム 缶／小松菜／キャベ ツ／柿
	5木	軟飯 鮭の煮つけ ブロッコリーごま和え 白菜と人参みそ汁	トマトリゾット ブロッコリースープ	はいが精米／片栗粉 ／白ごま(すり)／上 白糖／菜種油	鮭／煮干し／味噌	ブロッコリー／白菜 ／人参／玉葱／パセ リ(乾)
	19木	軟飯 鮭の照り煮 ブロッコリーナムル 白菜と人参スープ みかん	白菜軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／片栗粉 ／ごま油	鮭／出し昆布	ブロッコリー／人参 ／白菜／みかん／玉 葱
6	20金	軟飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え 人参と玉葱すまし汁	トースト ポテトスープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／上白糖 ／食パン	豚ひき肉／出し昆布 ／削り節	人参／玉葱／きゅう り／パセリ(乾)
	7 21土	軟飯 肉団子のおろし煮 小松菜の和え物 もやしとキャベツみそ汁	キャベツ軟飯 大根としめじみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	鶏ひき肉／煮干し ／味噌／出し昆布	玉葱／大根／小松菜 ／人参／もやし ／キャベツ／ぶなしめ じ
	9 30月	軟飯 ハヤシシチュー カラフルサラダ	さつま芋軟飯 根菜汁	はいが精米／菜種油 ／米粉／上白糖／さ つま芋	豚ひき肉／出し昆布	玉葱／人参／トマト ジュース／大根 ／きゅうり
	10 24火	軟飯 かじきの照り煮 フレンチサラダ キャベツスープ	玉ねぎリゾット キャベツと人参スープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	かじき	キャベツ／きゅうり ／人参／玉葱
	11 25水	軟飯 マーボー白菜 もやしのゆかり和え 豆腐としめじみそ汁	コーンリゾット 野菜スープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉	豚ひき肉／味噌／木 綿豆腐／煮干し	白菜／長ねぎ／もや し／ぶなしめじ／玉 葱／粒コーン缶／人 参
	12 26木	軟飯 むきカレイ照り煮 キャベツのごま和え ほうれん草すまし汁	鶏ぞうすい もやしとコーンみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	むきかさい／鶏ひき 肉／出し昆布／煮干 し／味噌／削り節	キャベツ／ほうれん 草／えのき茸／人参 ／もやし／粒コーン 缶
	13 27金	軟飯 煮込みハンバーグ 花野菜ポイル 白菜スープ みかん	13日)洋風ブロッコリー軟飯 さつま芋ポタージュ 27日)トースト ブロッコリーポタージュ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油 13日) さつま芋 27日) 食パン	豚ひき肉／豆乳	玉葱／ブロッコリー ／カリフラワー／白 菜／粒コーン缶／み かん
	14 28土	軟飯 鶏だんごの照り煮 チンゲン菜ナムル かぶスープ	こんぶ軟飯 しめじみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／ごま油 ／上白糖	鶏ひき肉／出し昆布 ／塩昆布／煮干し ／味噌	玉葱／もやし／ちん げん菜／人参／かぶ ／ぶなしめじ



★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。