



令和2年12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 鮭の煮つけ キャベツの納豆和え 白菜としめじみそ汁	人参軟飯 長ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉	鮭／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌／出し昆布	キャベツ／白菜／ぶなしめじ／人参／長ねぎ
2	16	水	軟飯 クリームシチュー カラフルサラダ	コーン軟飯 大根みそ汁 りんご	はいが精米／じゃが芋／菜種油／米粉／上白糖	鶏ひき肉／豆乳／煮干し／味噌	玉葱／人参／コーン缶／大根／きゅうり／粒コーン缶／りんご
3	17	木	軟飯 ぶりの煮つけ ほうれん草の和え物 わかめと豆腐みそ汁 みかん	ほうれん草軟飯 水菜スープ	はいが精米／片栗粉／上白糖	ぶり／生わかめ／木綿豆腐／煮干し／味噌	ほうれん草／人参／みかん／粒コーン缶／水菜
4		金	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 蒸しかぼちゃ 春雨スープ	トースト キャベツポタージュ	はいが精米／菜種油／国産はるさめ／食パン	豚ひき肉／味噌／豆乳	キャベツ／かぼちゃ／玉葱／パセリ(乾)
18		金	軟飯 ハンバーグ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 コンンスープ	コーン軟飯 ブロッコリーポタージュ いちご	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖	豚ひき肉／豆乳	玉葱／ブロッコリー／人参／コーン缶／パセリ(乾)／粒コーン缶／いちご
5	19	土	軟飯 豚肉のくわ焼き キャベツおかか和え かぶと長ねぎみそ汁	さつま芋軟飯 人参みそ汁	はいが精米／菜種油／さつま芋	豚ロース／花かつお／煮干し／味噌	キャベツ／かぶ／長ねぎ／玉葱／人参
7	21	月	軟飯 チキンビーンズ 野菜スティック もやしとわかめみそ汁	里芋軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／じゃが芋／菜種油／上白糖／里芋	大豆水煮缶／鶏ひき肉／生わかめ／煮干し／味噌／出し昆布	人参／玉葱／トマト缶／きゅうり／もやし
8	22	火	軟飯 むきカレイ照り焼き ポイル野菜 キャベツと人参スープ	ブロッコリー軟飯 キャベツとえのき茸みそ汁	はいが精米／菜種油	むきかれい／煮干し／味噌	ブロッコリー／キャベツ／人参／みかん／えのき茸
9	23	水	軟飯 クリームシチュー かぶのツナサラダ	じゃが芋軟飯 かぶと玉ねぎみそ汁	はいが精米／じゃが芋／菜種油／米粉／上白糖	豚ひき肉／豆乳／ツナ缶／出し昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／コーン缶／かぶ／きゅうり
10	24	木	軟飯 かじきのとろみ煮 大根と人参煮つけ なめこと玉葱みそ汁	ほうれん草軟飯 根菜すまし汁	はいが精米／片栗粉	かじき／出し昆布／煮干し／味噌	大根／人参／なめこ／玉葱／ほうれん草／長ねぎ
11	25	金	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 かぶの浅漬け 豆腐と水菜みそ汁 みかん	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／菜種油／片栗粉／食パン	鶏ひき肉／木綿豆腐／煮干し／味噌／豆乳	人参／玉葱／かぶ／水菜／みかん／パセリ(乾)
12	26	土	軟飯 鶏肉のみそ煮 もやしの和え物 じゃが芋のスープ	もやし軟飯 長葱みそ汁	はいが精米／上白糖／片栗粉／じゃが芋	鶏ひき肉／味噌／煮干し	玉葱／もやし／人参／パセリ(乾)／きゅうり／長ねぎ
14	28	月	軟飯 豚肉の炒め煮 ブロッコリー和え物 野菜スープ	わかめ軟飯 キャベツと玉葱みそ汁	はいが精米／菜種油／上白糖	豚ロース／わかめごはんのもと／煮干し／味噌	キャベツ／玉葱／生姜／ブロッコリー／人参

★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。
★10日、17日、24日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使います。



12月の食育ランチは「クリスマスランチ」です。

