



令和3年 1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
4	月	軟飯 ツナ大根 わかめ酢 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	ゆかり軟飯 大根スープ	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ じゃが芋	ツナ缶/生わかめ/ 煮干し/味噌	大根/人参/玉葱
25	月	軟飯 鶏肉のみぞれ焼き わかめ酢 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	ゆかり軟飯 大根のみそ汁	はいが精米/菜種油 /上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/生わか め/煮干し/味噌	大根/人参/玉葱
5	火	軟飯 豚肉の炒め煮 蒸しかぼちゃ わかめと玉ねぎみそ汁	わかめ軟飯 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	はいが精米/菜種油	豚ひき肉/生わかめ /煮干し/味噌/煮 干し	玉葱/かぼちゃ
19	火	軟飯 鮭の洋風煮 かぶサラダ じゃが芋のスープ	ブロッコリー軟飯 かぶスープ	はいが精米/片栗粉 /菜種油/じゃが芋	鮭/出し昆布	白菜/玉葱/かぶ/ 人参/ブロッコリー
6 20	水	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 もやしナムル 大根とコーンのスープ	さつま芋軟飯 白菜みそ汁	はいが精米/菜種油 /片栗粉/ごま油/ さつま芋	豚ひき肉/煮干し/ 味噌	人参/玉葱/もやし /きゅうり/大根/ 粒コーン缶/白菜
7 21	木	軟飯 むきカレイの磯辺焼き 人参スティック なめこと玉ねぎみそ汁 みかん	人参軟飯 わかめとかぶスープ	はいが精米/菜種油 /片栗粉	むきかだい/青のり /煮干し/味噌/出 し昆布/生わかめ	人参/なめこ/玉葱 /みかん/かぶ
8 22	金	軟飯 鶏つくね ほうれん草和え物 もやしとしめじみそ汁	8日)ほうれん草軟飯 さつま芋と玉ねぎみそ汁 22日)トースト ほうれん草のポターージュ	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖 8日)さつま芋 22日)食パン	鶏ひき肉/煮干し/ 味噌 22日)豆乳	玉葱/ほうれん草/ 人参/もやし/ぶな しめじ
9 23	土	軟飯 豚肉のケチャップ煮 かぶの浅漬け 野菜とえのき茸スープ	人参軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米/上白糖 /菜種油	豚ひき肉/出し昆布 /煮干し/味噌	玉葱/かぶ/水菜/ えのき茸/人参
12 26	火	軟飯 ぶりのみそ煮 二色野菜の煮つけ 根菜汁	かぼちゃ軟飯 大根としめじみそ汁	はいが精米/片栗粉	ぶり/味噌/出し昆 布/煮干し	いんげん/人参/大 根/長ねぎ/かぼ ちゃ/ぶなしめじ
13 27	水	軟飯 クリームシチュー フレンチサラダ	じゃが芋軟飯 キャベツみそ汁	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/コーンカ ム 缶/キャベツ/きゅ うり
14 28	木	軟飯 かじきの煮つけ 小松菜の和え物 きのこみそ汁	小松菜軟飯 もやしと長ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉 /上白糖	かじき/煮干し/味 噌/煮干し	小松菜/なめこ/玉 葱/人参/もやし/ 長ねぎ
15 29	金	軟飯 鶏肉のみそ煮 ポイル野菜二種 里芋と長ねぎみそ汁 みかん	トースト ブロッコリースープ	はいが精米/上白糖 /片栗粉/里芋/食 パン	鶏ひき肉/味噌/煮 干し	玉葱/ブロッコリー /人参/長ねぎ/み かん
16 30	土	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 切干大根の煮物 ほうれん草とエノキ茸みそ汁	キャベツ軟飯 玉ねぎスープ	はいが精米/菜種油 /片栗粉/上白糖	豚ひき肉/油揚げ/ 煮干し/味噌/出し 昆布	キャベツ/玉葱/切 干大根/人参/ほう れん草/えのき茸/ ピーマン
18	月	軟飯 マーボー豆腐 花野菜ポイル キャベツと人参スープ	大根軟飯 キャベツと玉ねぎみそ汁	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/出し昆布/ 煮干し	長ねぎ/人参/ブ ロccoli/カリフ ラワー/キャベツ/ 大根/小松菜/玉葱

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
19日(火)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。

★毎月19日は食育の日です。