



# 令和3年 2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月	軟飯 松風焼き 野菜の和え物 白菜とみつばすまし汁	昆布と大豆軟飯 もやしみそ汁	はいが精米/上白糖 /片栗粉/菜種油/ 白ごま(いり)	鶏ひき肉/味噌/大 豆水煮缶/塩昆布/ 煮干し/出し昆布/ 削り節	長ねぎ/人参/生姜 /もやし/ピーマン /糸みつば/白菜
2	16火	軟飯 ぶりのとろみ煮 きゅうりの和え物 かぼちゃと小松菜みそ汁	いんげん軟飯 大根スープ	はいが精米/片栗粉 /上白糖	ぶり/煮干し/味噌 /出し昆布	生姜/きゅうり/か ぼちゃ/小松菜/長 ねぎ/いんげん/大 根/人参
3	17水	軟飯 鶏肉の炒め煮 もやしのり和え わかめスープ	じゃが芋軟飯 キャベツとコーンみそ汁 ぼんかん	はいが精米/菜種油 /上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/刻みの り/生わかめ/出し 昆布/煮干し/味噌	人参/玉葱/ピーマ ン/キャベツ/もや し/粒コーン缶/ぼ んかん
4	18木	軟飯 かじきの煮つけ 小松菜のナムル 大根のみそ汁	洋風キャベツ軟飯 小松菜スープ	はいが精米/片栗粉 /ごま油/上白糖	かじき/煮干し/味 噌	小松菜/人参/大根 /糸みつば/キャベ ツ
5	金	軟飯 肉じゃが キャベツお浸し しめじと長ねぎすまし汁	トースト じゃが芋のスープ	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/上白糖 /片栗粉/食パン	豚ひき肉/出し昆布 /削り節	人参/玉葱/キャベ ツ/ぶなしめじ/長 ねぎ/パセリ(乾)
19	金	軟飯 れんこんハンバーグ ポイル野菜 けんちん汁 みかん	里芋軟飯 ブロッコリーみそ汁	はいが精米/片栗粉 /菜種油/里芋	豚ひき肉/出し昆布 /煮干し/味噌/削 り節	蓮根/ブロッコリー /人参/大根/みか ん
6	20土	軟飯 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋甘煮 オニオンスープ	さつま芋軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米/菜種油 /さつま芋/上白糖	若鶏肉モモ/出し昆 布/煮干し/味噌	玉葱/えのき茸/パ セリ(乾)
8	22月	軟飯 豚肉と白菜の煮物 ブロッコリー青茹で わかめと長ねぎみそ汁	おかか軟飯 白菜すまし汁	はいが精米/片栗粉	豚ロース/生わかめ /煮干し/味噌/花 かつお/出し昆布	白菜/ブロッコリー /長ねぎ
9	火	軟飯 さわらのみそ煮 ひじきの煮つけ ほうれん草すまし汁	ひじき軟飯 いんげんみそ汁	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖	さわら/味噌/干ひ じき/煮干し/出し 昆布/削り節	人参/ほうれん草/ えのき茸/いんげん
10	24水	軟飯 クリームシチュー キャベツのサラダ	大豆軟飯 じゃが芋と玉ねぎみそ汁 ぼんかん	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/米粉/ 上白糖	豚ひき肉/豆乳/大 豆水煮缶/煮干し/ 味噌	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅ うり/ぼんかん
25	木	軟飯 むきカレイ照り煮 人参きんぴら 大根とわかめみそ汁	コーン軟飯 チンゲン菜みそ汁	はいが精米/片栗粉 /菜種油	むきかまい/生わか め/煮干し/味噌/ 煮干し	人参/大根/粒コー ン缶/ちんげん菜/ もやし
12	26金	軟飯 鶏肉のマーメレード煮 シルバーサラダ ミネストローネ	トースト キャベツポタージュ	はいが精米/マーマ レード/国産はるさ め/マヨドレ/食パ ン/菜種油	若鶏肉モモ/豆乳	きゅうり/人参/玉 葱/キャベツ/パセ リ(乾)
13	27土	軟飯 鶏肉のあけぼの焼き 粉ふき芋 キャベツと人参みそ汁	人参リゾット ポテトスープ	はいが精米/マヨド レ/菜種油/じゃが 芋	若鶏肉モモ/味噌/ 煮干し	人参/玉葱/パセリ (乾)/キャベツ

毎月19日は  
**食育の日**

今月の  
食育ランチは  
19日(金)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。