



令和3年5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	18	土火	軟飯 スタミナ焼肉煮 もやしナムル 豆腐みそ汁	キャベツ軟飯 野菜スープ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／ごま油	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／出し昆 布	玉葱／キャベツ／人参 ／もやし／きゅうり／ ぶなしめじ／パセリ (乾)
6	20	木	軟飯 鮭の照り煮 キャベツと人参サラダ アスパラのスープ	小松菜軟飯 ミネストローネ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	鮭／出し昆布	キャベツ／きゅうり／ 人参／アスパラガス／ 玉葱／小松菜／パセリ (乾)
7	21	金	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 人参スティック オニオンスープ	トースト ブロッコリーポタージュ	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／食パン	豚ひき肉／味噌／豆乳	キャベツ／人参／玉葱 ／えのき茸／パセリ (乾)／ブロッコリー
8	22	土	軟飯 かぶの鶏そぼろあんかけ 野菜の昆布和え 玉ねぎみそ汁	野菜リゾット 人参スープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／塩昆布／生 わかめ／煮干し／味噌	かぶ／人参／きゅうり ／玉葱／もやし
10	24	月	軟飯 肉団子のおろし煮 ブロッコリー中華和え かぶみそ汁	かぶ軟飯 舞茸みそ汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油	豚ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布／煮干し	玉葱／大根／ブロッコ リー／人参／かぶ／舞 茸
11	25	火	軟飯 むきカレイ照り焼き ひじきの煮つけ さつま芋みそ汁	大豆軟飯 絹さやスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつま芋	むきかだい／干ひじき ／煮干し／味噌／大豆 水煮缶／出し昆布	人参／絹さや／玉葱
12	26	水	軟飯 クリームシチュー キャベツとトマトサラダ	人参軟飯 アスパラガスのみそ汁	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／コンクリ ム缶／トマト／キャベツ ／アスパラガス
13	27	木	軟飯 むきカレイの煮つけ ほうれん草和え物 大根とわかめみそ汁	野菜うどん ポイル人参	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／ゆでうどん	むきかだい／生わかめ ／煮干し／味噌／出し 昆布／削り節	ほうれん草／人参／大 根／玉葱／キャベツ
14	28	金	軟飯 新じゃが煮 スティックきゅうり 水菜としめじみそ汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／新じゃが いも／菜種油／上白糖 ／片栗粉／食パン	豚ひき肉／味噌／豆乳 ／出し昆布／削り節	人参／玉葱／きゅうり ／水菜／ぶなしめじ／ パセリ(乾)
15	29	土	軟飯 鶏肉のうま煮 きゅうり即席漬け チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	だいこん軟飯 いんげんスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	大根／人参／きゅうり ／ちんげん菜／玉葱／ いんげん
17	31	月	軟飯 豆腐チャンプルー 野菜の和え物 スナッペンとうスープ	コーン軟飯 もやしみそ汁	はいが精米／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 花かつお／煮干し／味 噌	人参／もやし／玉葱／ スナッペンとう／粒 コーン缶
19		水	軟飯 ベジタブルミートローフ キャベツ和え物 わかめと人参すまし汁	洋風じゃが芋軟飯 そらまめスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋	豚ひき肉／生わかめ／ 出し昆布／削り節	玉葱／黄ピーマン／人 参／キャベツ／そらま め

★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。保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！

