



令和3年6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 白身魚の照り焼き キャベツの和え物 いんげんと玉ねぎスープ	さつまいも軟飯 コーンと人参みそ汁	はいが精米／上白糖 ／さつまいも	むきかだい／出し昆布 ／煮干し／味噌	キャベツ／人参／いんげん／玉葱／粒コーン缶
2	16	水	軟飯 豆腐のそぼろあん ほうれん草のり和え じゃが芋と人参みそ汁	青菜軟飯 野菜スープ 小玉すいか	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／じゃが芋	木綿豆腐／鶏ひき肉 ／刻みのり／煮干し ／味噌／出し昆布	人参／玉葱／ほうれん草 ／小玉すいか
3	17	木	軟飯 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と長葱すまし汁	根菜軟飯 もやしスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖	鮭／西京みそ／出し昆布 ／削り節	もやし／人参／大根 ／長ねぎ
4	29	金火	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 スティックきゅうり コーンと玉ねぎスープ	アスパラ軟飯 野菜みそ汁	はいが精米／菜種油 ／片栗粉	豚ひき肉／出し昆布 ／煮干し／味噌	人参／玉葱／ピーマン ／きゅうり／粒コーン缶 ／アスパラガス
18	金	金	軟飯 鶏つくね 大根の白煮 青菜のすまし汁 小玉すいか	トースト ほうれん草ポタージュ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／食パン／菜種油	鶏ひき肉／豆乳／出し昆布 ／削り節	玉葱／大根／人参 ／ほうれん草／えのき草 ／小玉すいか／パセリ(乾)
30	水	水	軟飯 鶏だんご照り煮 人参きんぴら 玉ねぎと三つ葉みそ汁	コーン軟飯 キャロットスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油	鶏ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／人参／糸みつば ／粒コーン缶
5	19	土	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 野菜のナムル ポテトスープ	洋風ブロッコリー軟飯 野菜みそ汁	はいが精米／マーマレード ／片栗粉／ごま油／じゃが芋	鶏ひき肉／煮干し／味噌	玉葱／ブロッコリー ／人参
7	21	月	軟飯 バーベキューチキン 野菜のごま和え いんげんスープ	そら豆軟飯 キャベツスープ	はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉／白ごま(すり)	鶏ひき肉／出し昆布	玉葱／キャベツ／人参 ／いんげん／そらまめ
8	22	火	軟飯 むきかだい照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐みそ汁 小玉すいか	小松菜軟飯 かぶのスープ	はいが精米	むきかだい／木綿豆腐 ／煮干し／味噌 ／出し昆布	かぶ／人参／小松菜 ／小玉すいか
9	23	水	軟飯 クリームシチュー フレンチサラダ	野菜リゾット じゃが芋みそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉／上白糖	豚ひき肉／豆乳／煮干し ／味噌	玉葱／人参／コンソーム缶 ／キャベツ／ブロッコリー
10	24	木	軟飯 むきかだいの煮付け きゅうり即席漬け 大根みそ汁	じゃが芋軟飯 玉葱スープ	はいが精米／片栗粉 ／じゃが芋	むきかだい／煮干し ／味噌／出し昆布	きゅうり／人参／大根 ／玉葱／もやし
11	25	金	軟飯 ハンバーグ 人参のツナサラダ オニオンスープ	トースト 野菜スープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／食パン	豚ひき肉／ツナ缶	玉葱／人参／きゅうり ／レモン／えのき草
12	26	土	軟飯 豚肉と野菜のとろみ煮 ポテトサラダ かぶとしめじスープ	リゾット 玉ねぎみそ汁	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／じゃが芋 ／菜種油	豚ひき肉／煮干し ／味噌	玉葱／人参／きゅうり ／かぶ／ぶなしめじ
14	28	月	軟飯 鶏肉のみそ煮 ポイル野菜 わかめともやしみそ汁	こんぶ軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／上白糖 ／片栗粉	鶏ひき肉／味噌／生わかめ ／煮干し／塩昆布	長ねぎ／ブロッコリー ／もやし

★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！！

