



令和3年8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
2	23月	軟飯 豚肉の炒め煮 きゅうりのごま和え えのきとおくらみそ汁	枝豆軟飯 玉ねぎスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／白ごま(すり)	豚ロース／煮干し/ 味噌／出し昆布	玉葱／きゅうり／人 参／えのき茸／オク ラ／長ねぎ／枝豆
3	17火	軟飯 鶏肉のみそ漬け焼き 人参の和え物 とうがんすまし汁	とうがんリゾット キャロットスープ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	若鶏肉モモ／味噌/ 生わかめ／出し昆布 ／削り節	玉葱／人参／とうが ん
4	18水	軟飯 クリームシチュー 三色サラダ	野菜リゾット もも寒天	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉/ 上白糖	豚ひき肉／豆乳／粉 かんでん	玉葱／人参／ヨーグル ム缶／大根／粒コー ン缶／パセリ(乾)／ りんごジュース／白桃 缶
5	19木	軟飯 グリルチキン ラタトゥユ キャベツスープ	じゃが芋軟飯 なすみそ汁	はいが精米／菜種油 ／じゃが芋	若鶏肉モモ／出し昆 布／煮干し／味噌	ズッキーニ／なす/ トマト／玉葱／かぼ ちゃ／キャベツ／え のき茸
6	20金	軟飯 豆腐チャンプルー 中華きゅうり わかめスープ	人参軟飯 すいか	はいが精米／上白糖 ／ごま油	木綿豆腐／豚ひき肉 ／花かつお／生わか め／出し昆布	人参／もやし／きゅ うり／すいか
7	21土	軟飯 鶏肉のおろし焼き スティック野菜 チンゲン菜とえのきスープ	チンゲン菜軟飯 きゅうりスープ	はいが精米／菜種油	若鶏肉モモ／出し昆 布	大根／きゅうり／人 参／ちんげん菜／え のき茸
10	火	軟飯 むきカレイの煮つけ オクラの納豆和え かぼちゃと玉ねぎみそ汁	コーン軟飯 オクラみそ汁	はいが精米／片栗粉	むきかだい／挽きわ り納豆／煮干し／味 噌	キャベツ／オクラ/ かぼちゃ／玉葱／と うもろこし
24	火	軟飯 むきカレイの煮つけ 夏野菜のマリネ おくらスープ メロン	おくら軟飯 とうもろこしスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	むきかだい／出し昆 布	きゅうり／トマト/ 粒コーン缶／レモン ／オクラ／玉葱／人 参／メロン／とうも ろこし
11	25水	軟飯 豚肉のくわ焼き 小松菜のナムル いんげんとトマトスープ	トマトリゾット 水ようかん	はいが精米／菜種油 ／ごま油／上白糖/ あずき(こしあん)／ 片栗粉	豚ロース／粉かんで ん	小松菜／人参／もや し／いんげん／トマ ト／玉葱
12	26木	軟飯 12日)鶏肉の香味焼き 26日)白身魚の香味焼き ポイル野菜二種 とうがんみそ汁	ブロッコリー軟飯 にゅうめん	はいが精米／ごま油 ／そうめん(乾)	煮干し／味噌／出し 昆布 12日)若鶏肉モモ 26日)むきカレイ	長ねぎ／ブロッコ リー／人参／とうが ん／玉葱
13	27金	軟飯 ハヤシシチュー マカロニサラダ	13日)人参軟飯 玉ねぎとコーンスープ 27日)トースト ポタージュ	はいが精米／菜種油 ／米粉／マカロニ 27日)食パン	ツナ缶 13日)出し昆布 27日)豆乳	玉葱／人参／トマト ジュース／トマト缶 ／粒コーン缶 27日)パセリ(乾)
14	28土	軟飯 凍り豆腐のふくめ煮 スティックきゅうり なすとしめじみそ汁	しめじ軟飯 大根みそ汁	はいが精米／上白糖	凍り豆腐／煮干し/ 味噌／出し昆布	大根／人参／きゅ うり／なす／ぶなし めじ
16	30月	軟飯 16日)ツナじゃが 30日)肉じゃが 大根ゆかり和え 小松菜みそ汁	こんぶ軟飯 根菜スープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／上白糖 ／片栗粉	煮干し／味噌／塩昆 布 16日)ツナ缶 30日)豚ひき肉	人参／玉葱／大根/ 小松菜
31	火	軟飯 むきカレイ照り焼き ほうれん草のり和え なすと人参みそ汁	青菜軟飯 キャベツスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖	むきかだい／刻みの り／煮干し／味噌	ほうれん草／なす/ 人参／キャベツ



★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。