



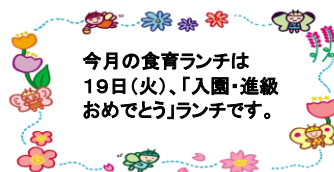
令和4年 4月 離乳食 献立表



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	金	軟飯 むきカレイ照り煮 二色野菜の煮つけ じゃが芋みそ汁	洋風ブロッコリー軟飯 人参スティック	はいが精米／片栗粉／ じゃが芋	むきかだい／出し昆布 ／煮干し／味噌	ブロッコリー／人参／ 玉葱
2 16	土	軟飯 鶏肉と野菜のくず煮 グリーンサラダ ブロッコリースープ	キャベツ軟飯 野菜みそ汁	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／菜種油	鶏ひき肉／出し昆布／ 煮干し／味噌	人参／玉葱／キャベツ ／きゅうり／ブロッコ リー／もやし
4 18	月	軟飯 大根のそぼろあんかけ ひとしおきゅうり 豆腐と人参みそ汁	あおのり軟飯 長ねぎみそ汁	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 煮干し／味噌／青のり	大根／人参／きゅうり ／長ねぎ／もやし
5	火	軟飯 鶏だんごみそ煮 わかめの煮つけ 大根とほうれん草みそ汁	わかめ軟飯 しめじと玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／菜種油	鶏ひき肉／味噌／生わ かめ／煮干し	玉葱／人参／大根／ほ うれん草／ぶなしめじ
19	火	軟飯 豆腐ハンバーグ 三色ナムル アスパラガスのスープ いちご	カラフル軟飯 もやしみそ汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／上白 糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 出し昆布／煮干し／味 噌	玉葱／もやし／人参／ きゅうり／アスパラガ ス／いちご
6 20	水	軟飯 クリームシチュー 大根サラダ	玉ねぎリゾット ポテトスープ	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	玉葱／人参／コンクリ ム／大根
7 21	木	軟飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 豆腐と玉ねぎみそ汁	じゃが芋軟飯 ほうれん草スープ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／片 栗粉	豚ひき肉／木綿豆腐／ 味噌／出し昆布／削り 節	人参／玉葱／ほうれん 草
8	金	軟飯 松風焼き 粉ふき芋 えのきと人参すまし汁	洋風軟飯 ポタージュ	はいが精米／上白糖／ 片栗粉／菜種油／じゃ が芋	鶏ひき肉／味噌／青の り／豆乳	玉葱／人参／生姜／え のき茸／パセリ(乾)
22	金	軟飯 松風焼き 粉ふき芋 えのきと人参すまし汁	トースト ポタージュ	はいが精米／上白糖／ 片栗粉／菜種油／じゃ が芋／食パン	鶏ひき肉／味噌／青の り／豆乳／出し昆布／ 削り節	玉葱／人参／生姜／え のき茸／パセリ(乾)
9 23	土	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜サラダ 豆腐とわかめスープ	こんぶ軟飯 小松菜とキャベツみそ汁	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／上白糖	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 生わかめ／塩昆布／煮 干し／味噌	玉葱／小松菜／キャベ ツ
11 25	月	軟飯 マーボー豆腐 ポイル野菜 チンゲン菜のスープ	ゆかり軟飯 キャベツみそ汁	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／煮干し	長ねぎ／人参／にら／ ちんげん菜／玉葱／ キャベツ
12 26	火	軟飯 むきカレイの煮つけ 野菜スティック2種 かぼちゃみそ汁	カラフル軟飯 しめじと玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉	むきかだい／煮干し／ 味噌／出し昆布	大根／人参／かぼちゃ ／玉葱／絹さや／ぶな しめじ
13 27	水	軟飯 鶏肉と野菜のみそ炒め煮 白菜のおかか和え ほうれん草すまし汁	人参軟飯 さつま芋みそ汁	はいが精米／菜種油／ 片栗粉／さつま芋	鶏ひき肉／味噌／花か つお／出し昆布／煮干 し	玉葱／人参／白菜／ほ うれん草
14 28	木	軟飯 むきカレイうま煮 キャベツの和え物 かぶとしめじみそ汁	かぶと人参リゾット キャベツと玉ねぎスープ	はいが精米／上白糖／ 片栗粉	むきかだい／煮干し／ 味噌	生姜／キャベツ／人参 ／かぶ／ぶなしめじ／ 玉葱
30	土	軟飯 肉団子の煮つけ 人参甘煮 キャベツみそ汁	ほうれん草軟飯 アスパラすまし汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	豚ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	玉葱／人参／キャベツ ／ほうれん草／アスパ ラガス

★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！！

今月の食育ランチは
19日(火)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。