



令和4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
2	月	軟飯 スタミナ焼肉煮 もやしナムル 豆腐みそ汁	ゆかり軟飯 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	玉葱／キャベツ／人参 ／もやし／きゅうり／ ぶなしめじ／パセリ (乾)
18	水	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／ パセリ(乾)
19	木	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／粒コーン缶／人 参／キャベツ／そらま め
6 20	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
7 21	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
9 23	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	玉葱／大根／ブロッコ リー／人参／かぶ／舞 茸
10 24	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	むきかれい／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
11 25	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
12 26	木	軟飯 鮭の煮つけ ほうれん草和え物 大根とわかめみそ汁	野菜うどん ボイル人参	はいが精米／片栗粉／ 上白糖／ゆでうどん	鮭／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
13 27	金	軟飯 新じゃが煮 いんげんの和え物 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／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／いんげん ／水菜／ぶなしめじ／ パセリ(乾)
14 28	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 ポテトスープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／じゃ が芋	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
16 30	月	軟飯 豆腐チャンプルー 野菜の和え物 スナップえんどうスープ	わかめ軟飯 大根と粒コーンみそ汁	はいが精米／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 花かつお／わかめごはん のもと／煮干し／味 噌	人参／もやし／玉葱／ スナップえんどう／大 根／粒コーン缶
17 31	火	軟飯 むきカレイの照り煮 キャベツと人参サラダ アスパラのスープ	ほうれん草軟飯 キャベツと玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	むきかれい／出し昆布	キャベツ／きゅうり／ 人参／アスパラガス／ 玉葱／ほうれん草

★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！！

