



令和4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	水	軟飯 豆腐のそぼろあん かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁	かぶ軟飯 小松菜スープ オレンジゼリー	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉	木綿豆腐／鶏ひき肉 ／煮干し／味噌／出 し昆布／粉かんでん	人参／玉葱／かぶ／ 小松菜／オレンジ ジュース
2	16	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	きゅうり／もやし／ 人参／大根／長ねぎ
3		金	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	トースト 玉ねぎスープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／食パン	豚ひき肉	人参／玉葱／ピーマ ン／きゅうり／粒 コーン缶
	17	金	軟飯 鶏つくね 切干大根の煮物 青菜のすまし汁	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／油揚げ／豆乳 ／出し昆布／削り節	玉葱／切干大根／人参／ ほうれん草／えのき茸
4	18	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
6	20	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	そら豆洋風軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉／ 白ごま(すり)	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌	玉葱／キャベツ／人 参／いんげん／そら まめ
7	21	火	軟飯 むきカレイ照り煮 ほうれん草のり和え 豆腐みそ汁	キャベツ軟飯 ほうれん草スープ	はいが精米／上白糖	むきかだい／刻みの り／木綿豆腐／煮干 し／味噌／出し昆布	ほうれん草／キャベ ツ／玉葱／人参
8	22	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 キャロットゼリー	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／粉か んでん	玉葱／人参／コーン 缶／キャベツ／ブ ロッコリー／オレン ジジュース
9	23	木	軟飯 むきカレイの煮付け 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／ キャベツ
10	24	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 茸
11	25	土	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 マカロニサラダ 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／マカロニ ／マヨドレ／じゃが 芋	豚ひき肉／煮干し／ 味噌	玉葱／人参／キャベ ツ／きゅうり／かぶ ／ぶなしめじ
13	27	月	軟飯 鶏だんごの照り煮 ボイル野菜 豆腐とわかめみそ汁	こんぶ軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉	鶏ひき肉／生わかめ ／煮干し／味噌／塩 昆布／木綿豆腐	玉葱／ブロッコリー ／えのき茸
14	28	火	軟飯 白身魚の照り焼き キャベツの納豆和え いんげんと玉ねぎスープ	いんげん軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米	むきかだい／挽きわ り納豆／出し昆布／ 煮干し／味噌	キャベツ／いんげん ／玉葱／人参
	29	水	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	人参軟飯 野菜スープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉	豚ひき肉／出し昆布	人参／玉葱／ピーマ ン／きゅうり／粒 コーン缶
	30	木	軟飯 鮭の磯辺焼き ほうれん草と人参お浸し 豆腐みそ汁	アスパラリゾット もやしスープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／上白糖	鮭／青のり／木綿豆 腐／煮干し／味噌	ほうれん草／人参／ 長ねぎ／アスパラガ ス／キャベツ／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。どうぞ楽しみに！！

