



令和4年7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 酢鶏風トマト煮 スティックきゅうり オニオンスープ | トースト キャロットポタージュ | はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ 食パン | 若鶏肉モモ／豆乳 | 人参／玉葱／ピーマ ン／きゅうり／えの き茸／パセリ(乾) |
| 2 | 16 | 土 | 軟飯 ポークソテー グリーンサラダ チンゲン菜みそ汁 | たまねぎ人参リゾット ブロッコリースープ | はいが精米／菜種油 ／上白糖 | 豚ロース／煮干し/ 味噌 | 玉葱／キャベツ/ きゅうり／ブロッコ リー／ちんげん菜/ 人参 |
| 4 | 月 | 軟飯 マーボー豆腐 人参スティック 春雨スープ | ブロッコリー軟飯 なすみそ汁 | はいが精米／菜種油 ／上白糖／ごま油/ 片栗粉／国産はるさ め | 木綿豆腐／豚ひき肉 ／味噌／出し昆布/ 煮干し | 長ねぎ／人参／にら ／ブロッコリー／粒 コーン缶／なす | |
| 5 | 19 | 火 | 軟飯 むきカレイのタンドリー もやしの和え物 豆腐とわかめスープ | 洋風キャベツ軟飯 ピーマンスープ | はいが精米／マヨド レ／菜種油／上白糖 | むきかだい／木綿豆 腐／生わかめ | 玉葱／もやし／人参 ／キャベツ／ピーマ ン |
| 6 | 水 | 軟飯 豚肉と野菜みそ炒め煮 ブロッコリー甘酢和え 水菜とえのきスープ | とうもろこし軟飯 野菜スープ | はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉 | 豚ロース／味噌／出 し昆布 | 人参／玉葱／ピーマ ン／ブロッコリー/ 水菜／えのき茸/ キャベツ／とうもろ こし | |
| 20 | 水 | 軟飯 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ 南瓜といんげんみそ汁 | かぼちゃ軟飯 とうもろこしスープ | はいが精米／上白糖 ／国産はるさめ／マ ヨドレ | 若鶏肉モモ／煮干し/ 味噌 | 玉葱／人参／きゅう り／かぼちゃ／いん げん／とうもろこし | |
| 7 | 木 | 軟飯 鶏つくね 三色ごま和え 七タスープ  | おくら軟飯 きゅうりスープ | はいが精米／片栗粉 ／菜種油／白ごま(す り)／上白糖 | 鶏ひき肉／出し昆布 | 玉葱／人参／小松菜 ／もやし／オクラ/ 粒コーン缶／きゅう り | |
| 21 | 木 | 軟飯 鮭のおろし煮 三色ごま和え オクラとえのきすまし汁 | おくら軟飯 きゅうりスープ | はいが精米／白ごま (すり)／上白糖 | 鮭／出し昆布／削り 節 | 大根／人参／小松菜 ／もやし／オクラ/ えのき茸／きゅうり | |
| 8 | 22 | 金 | 軟飯 ハンバーグ わかめ華風和え キャベツと人参スープ | トースト 玉葱ポタージュ | はいが精米／片栗粉 ／菜種油／ごま油/ 食パン | 豚ひき肉／生わかめ ／豆乳 | 玉葱／もやし／きゅ うり／キャベツ／え のき茸／人参／パセ リ(乾) |
| 9 | 23 | 土 | 軟飯 鶏肉の香味焼き 野菜の和えもの かぶとしめじみそ汁 | しめじリゾット もやしスープ りんごゼリー | はいが精米／ごま油 ／上白糖 | 若鶏肉モモ／味噌/ 粉かんでん／煮干し | 長ねぎ／キャベツ/ もやし／かぶ／人参 ／ぶなしめじ／りん ごジュース |
| 11 | 25 | 月 | 軟飯 豚肉の炒め煮 きゅうりのおかか和え もやしスープ | じゃこ軟飯 野菜みそ汁 | はいが精米／菜種油 ／上白糖 | 豚ロース／花かつお ／ちりめんじゃこ/ 出し昆布／煮干し/ 味噌 | 玉葱／人参／生姜/ きゅうり／もやし/ えのき茸／ピーマン |
| 12 | 26 | 火 | 軟飯 むきカレイごまみそ焼き 冬瓜のくず煮 豆腐と水菜すまし汁 | 水菜軟飯 じゃが芋スープ | はいが精米／白ごま (すり)／上白糖／菜 種油／片栗粉／じゃ が芋 | むきかだい／味噌/ 絹ごし豆腐／出し昆 布／削り節 | とうがん／人参／水 菜／玉葱 |
| 13 | 27 | 水 | 軟飯 クリームシチュー 小松菜とコーンサラダ | リゾット キャベツスープ | はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉/ 上白糖 | 鶏ひき肉／豆乳 | 玉葱／人参／クリー ム缶／小松菜／キャ ベツ／粒コーン缶 |
| 14 | 28 | 木 | 軟飯 むきカレイの煮つけ チンゲン菜の和え物 なすとしめじみそ汁 | なす軟飯 ズッキーニスープ | はいが精米／片栗粉 ／上白糖 | むきかだい／煮干し/ 味噌／出し昆布 | キャベツ／ちんげん 菜／人参／ぶなしめ じ／なす／玉ねぎ/ ズッキーニ |
| 29 | 金 | 軟飯 鶏肉とパインの照り煮 ポテトサラダ 大根と水菜みそ汁 | トースト ポタージュスープ | はいが精米／じゃが 芋／マヨドレ／食パ ン／菜種油 | 若鶏肉モモ／煮干し/ 味噌／豆乳 | パイン缶／きゅうり ／人参／大根／水菜 ／パセリ(乾) | |
| 30 | 土 | 軟飯 ハヤシシチュー ツナサラダ | コーン軟飯 玉葱みそ汁 | はいが精米／菜種油 ／マヨドレ／上白糖 ／米粉 | 豚ひき肉／ツナ缶/ 出し昆布／煮干し/ 味噌 | 玉葱／人参／トマト ジュース／トマト缶 ／キャベツ／きゅう り／粒コーン缶 | |

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
20日(水)です!

7月7日は
七夕メニュー
です!

★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。