



令和4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
1 22	月	軟飯 酢豚風トマト煮 スティックきゅうり 小松菜ともやしスープ	枝豆軟飯 玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	豚中肉／出し昆布	人参／玉葱／ピーマン ／きゅうり／もやし ／小松菜／枝豆
2	火	軟飯 かじきの煮つけ わかめ華風和え えのきと人参みそ汁	コーン軟飯 もやしみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／ごま油	かじき／生わかめ／ 煮干し／味噌	もやし／きゅうり／ 人参／えのき茸／と うもろこし／長ねぎ
23	火	軟飯 むきカレイの煮つけ 野菜の納豆和え 具だくさんみそ汁 すいか	かぼちゃ軟飯 とうもろこしスープ	はいが精米／片栗粉	むきかかれい／挽きわ り納豆／刻みのり／ 煮干し／味噌	キャベツ／人参／か ぼちゃ／玉葱／すい か／とうもろこし／ パセリ(乾)
3 24	水	軟飯 クリームシチュー 三色サラダ	ポテトリゾット 大根スープ 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／コーンク リーム／大根／粒コー ン缶／りんごジュース ／白桃缶
4 18	木	軟飯 グリルチキン ラタトゥユ キャベツスープ	冷やし中華 スティックきゅうり	はいが精米／菜種油 ／そうめん(乾)／ご ま油	若鶏肉モモ	ズッキーニ／なす／ トマト／玉葱／かぼ ちゃ／キャベツ／え のき茸／もやし／粒 コーン缶／きゅうり
5 19	金	軟飯 豚肉のしょうが焼き風煮 甘酢和え なすとしめじみそ汁	5日)トースト ポタージュ 19日)ビーフン入りスープ 人参スティック	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／菜種油 5日)食パン 19日)ビーフン	豚ロース／煮干し／ 味噌 5日)豆乳	玉葱／生姜／キャベ ツ／人参／なす／ぶ なしめじ 5日)パセリ(乾) 19日)ピーマン
6 20	土	軟飯 鶏肉のくわ焼き ポイル人参 チンゲン菜スープ	オクラとトマトの冷やしそうめん 野菜スティック	はいが精米／菜種油 ／そうめん(乾)／片 栗粉	若鶏肉モモ／出し昆 布／削り節	人参／ちんげん菜／ 粒コーン缶／オクラ ／トマト／きゅうり
8 29	月	軟飯 ボーク味噌焼き 小松菜のナムル おくらとキャベツスープ	ツナ軟飯 もやしとえのき茸スープ	はいが精米／上白糖 ／菜種油／ごま油	豚中肉／味噌／ツナ 缶	玉葱／人参／小松菜 ／オクラ／キャベツ ／もやし／えのき茸 ／パセリ(乾)
9 30	火	軟飯 鮭のムニエル 夏野菜のマリネ いんげんのスープ	トマトリゾット じゃが芋のスープ	はいが精米／小麦粉 ／菜種油／上白糖／ じゃが芋	鮭	きゅうり／トマト／ 粒コーン缶／レモン ／いんげん／玉葱／ パセリ(乾)
10 31	水	軟飯 鶏肉の照り煮 ほうれん草のり和え とうがんみそ汁	青菜軟飯 キャベツスープ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	若鶏肉モモ／刻みの り／煮干し／味噌／ 出し昆布	ほうれん草／とうが ん／玉葱／人参／ キャベツ
25	木	軟飯 むきカレイのおろし煮 ひじきの煮つけ 豆腐と小松菜みそ汁	青菜うどん 大根スティック	はいが精米／菜種油 ／上白糖／ゆでうど ん	むきかかれい／干ひじ き／木綿豆腐／煮干 し／味噌／出し昆布	大根／人参／小松菜 ／長ねぎ
12 26	金	軟飯 豆腐チャンプルー きゅうりのピクルス わかめスープ	12日)ビーフン入りスープ 人参スティック 26日)トースト ポタージュ	はいが精米／上白糖 ／菜種油 12日)ビーフン 26日)食パン	木綿豆腐／豚ひき肉 ／花かつお／生わか め 26日)豆乳	人参／もやし／きゅ うり 12日)ピーマン 26日)玉葱／パセリ (乾)
13 27	土	軟飯 豚肉の炒め煮 野菜のおかか和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	たまねぎ人参リゾット もやしとキャベツみそ汁	はいが精米／菜種油 ／じゃが芋	豚ロース／花かつお ／煮干し／味噌／出 し昆布	玉葱／キャベツ／人 参／もやし
15	月	軟飯 凍り豆腐のふくめ煮 わかめ酢 とうがんスープ	ゆかり軟飯 大根みそ汁	はいが精米／上白糖	凍り豆腐／生わかめ ／煮干し／味噌	大根／人参／とうが ん／玉葱／粒コー ン缶
16	火	軟飯 ツナじゃが 大根ナムル かぼちゃと玉ねぎみそ汁	洋風だいこん軟飯 キャロットスープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／上白糖 ／片栗粉／ごま油	ツナ缶／煮干し／味 噌	人参／玉葱／大根／ かぼちゃ／パセリ (乾)
17	水	軟飯 ハヤシシチュー マカロニサラダ	コーン軟飯 玉ねぎと人参みそ汁 水ようかん	はいが精米／菜種油 ／米粉／マカロニ／ マヨドレ／こしあん ／上白糖	ツナ缶／煮干し／味 噌／粉かんでん	玉葱／人参／トマト ジュース／トマト缶 ／粒コーン缶



★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。