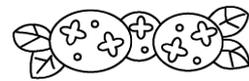




令和5年6月 離乳食 献立表



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	木	軟飯 むきカレイ照り焼き キャベツ和え物 小松菜のみそ汁	しめじ軟飯 アスパラすまし汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖	むきかかれい／煮干し ／味噌／出し昆布	キャベツ／きゅうり ／人参／小松菜／長 ねぎ／ぶなしめじ／ アスパラガス
2	16	金	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 大根スティック コーンと玉ねぎスープ	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／食パン	豚ひき肉／豆乳	人参／玉葱／ピーマ ン／大根／粒コーン 缶
3	17	土	軟飯 豆腐と野菜のとろみ煮 ブロッコリーナムル じゃが芋とわかめみそ汁	洋風ブロッコリー軟飯 野菜すまし汁	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／ごま油／ じゃが芋	絹ごし豆腐／生わか め／煮干し／味噌／ 出し昆布	玉葱／人参／ブロッ コリー
5	19	月	軟飯 バーベキューポーク 野菜の和えもの もやしスープ	おかか軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉	豚ひき肉／花かつお ／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／人 参／もやし
6		火	軟飯 鮭照り煮 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	鮭／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
20		火	軟飯 鮭の西京焼き ひじきの煮つけ 青菜のすまし汁	ほうれん草軟飯 いんげんスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖	鮭／西京みそ／干ひ じき／だし昆布／花 かつお	人参／ほうれん草／ えのき茸／いんげん
7	21	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	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	鶏ひき肉／豆乳／煮 干し／味噌	玉葱／人参／コンクリ ム缶／キャベツ／ブ ロッコリー
8	22	木	軟飯 むきカレイの煮付け ほうれん草和え物 大根みそ汁	じゃが芋軟飯 野菜スープ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／じゃが芋	むきかかれい／煮干し ／味噌／出し昆布	ほうれん草／キャベ ツ／大根／玉葱／も やし
9	23	金	軟飯 マーボー豆腐 二色スティック オニオンスープ	トースト キャベツポタージュ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／ごま油／ 片栗粉／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉 ／味噌／豆乳	長ねぎ／人参／にら ／きゅうり／玉葱／ えのき茸
10	24	土	軟飯 肉団子のソテー 人参のツナサラダ かぶとしめじスープ	さつま芋軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ さつま芋	鶏ひき肉／ツナ缶／ 出し昆布／煮干し／ 味噌	玉葱／人参／きゅう り／レモン／かぶ／ ぶなしめじ
12	26	月	軟飯 鶏だんごの照り煮 ポイル野菜 キャベツともやしみそ汁	わかめ軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／生わかめ	玉葱／ブロッコリー ／キャベツ／もやし ／えのき茸
13	27	火	軟飯 白身魚の照り焼き 小松菜サラダ わかめスープ	コーン軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖	むきかかれい／生わか め／煮干し／味噌	小松菜／キャベツ／ 人参／玉葱／粒コー ン缶
14	28	水	軟飯 鶏肉のみそ煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁	青菜軟飯 かぶスープ	はいが精米／上白糖 ／片栗粉	鶏ひき肉／味噌／木 綿豆腐／煮干し／出 し昆布	玉葱／かぶ／人参／ 小松菜
29		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	洋風キャベツ軟飯 ほうれん草スープ	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／ 出し昆布	ほうれん草／人参／ 長ねぎ／キャベツ
30		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	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

★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！！

