



# 令和5年7月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主 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	土	軟飯 ポークチャップ グリーンサラダ チンゲン菜みそ汁	ブロッコリー軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖	豚ひき肉/煮干し/ 味噌/出し昆布	玉葱/キャベツ/ブ ロccoli/ちんげ ん菜/人参
3	31	月	軟飯 マーボー春雨 ブロッコリー青茹で キャベツと人参スープ	コーン軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米/国産は るさめ/菜種油/上 白糖/ごま油/片栗 粉	豚ひき肉/出し昆布	長ねぎ/人参/にら /ブロッコリー/ キャベツ/粒コーン 缶
4	18	火	軟飯 かじきのタンドリー キャベツの和え物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	洋風キャベツ軟飯 トマトスープ	はいが精米/マヨド レ/上白糖/じゃが 芋	かじき/煮干し/味 噌	玉葱/キャベツ/ きゅうり/人参/ト マト/粒コーン缶
5		水	軟飯 肉団子みそ煮 小松菜のお浸し 水菜すまし汁	水菜軟飯 人参スープ すいか	はいが精米/片栗粉 /上白糖	鶏ひき肉/味噌/出 し昆布/花かつお	玉葱/小松菜/人参 /水菜/えのき茸/ すいか
19		水	軟飯 チキンソテー トマトとキャベツのイタリアンサラダ オクラスープ	わかめ軟飯 キャベツみそ汁 すいか	はいが精米/菜種油 /上白糖	若鶏肉モモ/ツナ缶 /わかめごはんのも と/煮干し/味噌	玉葱/キャベツ/ト マト/オクラ/人参 /すいか
6	20	木	軟飯 鮭の煮つけ 野菜スティック 小松菜みそ汁	ズッキーニ軟飯 いんげんスープ	はいが精米/片栗粉	鮭/煮干し/味噌/ 出し昆布	大根/人参/小松菜 /玉葱/ズッキーニ /いんげん
7		金	軟飯 鶏肉団子の照り焼き もやしの和え物 天の川すまし汁	トースト もやしスープ	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ そうめん(乾)/食パ ン	鶏ひき肉/出し昆布 /花かつお	玉葱/もやし/ピー マン/人参/オクラ /粒コーン缶
21		金	軟飯 若鶏の照り焼き もやしの和え物 かぼちゃとえのきみそ汁	トースト もやしスープ	はいが精米/菜種油 /上白糖/食パン	若鶏肉モモ/煮干し /味噌	もやし/ピーマン/ 人参/かぼちゃ/え のき茸
8	22	土	軟飯 豚肉の香味焼き 青菜の和えもの 玉ねぎとしめじみそ汁	しめじリゾット 小松菜スープ	はいが精米/ごま油	豚ロース/煮干し/ 味噌	長ねぎ/小松菜/も やし/ぶなしめじ/ 玉葱
10	24	月	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 三色野菜のごま和え キャベツと豆腐みそ汁	ゆかり軟飯 きゅうりみそ汁	はいが精米/マーマ レード/白ごま(す り)/上白糖	若鶏肉モモ/木綿豆 腐/煮干し/味噌	きゅうり/人参/も やし/キャベツ/長 ねぎ
11	25	火	軟飯 鮭の塩焼き わかめときゅうり酢の物 冬瓜と人参すまし汁	とうがなりゾット ポテトスープ	はいが精米/菜種油 /上白糖/じゃが芋	鮭/生わかめ/出し 昆布/花かつお	きゅうり/人参/と うが/玉葱
12	26	水	軟飯 クリームシチュー フレンチサラダ	じゃが芋軟飯 とうもろこしスープ	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/米粉/ 上白糖	豚ひき肉/豆乳/出 し昆布	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅ うり/とうもろこし
13	27	木	軟飯 鶏肉の煮つけ オクラの納豆和え なすとしめじみそ汁	なす軟飯 キャベツと人参スープ	はいが精米/片栗粉	若鶏肉モモ/挽きわ り納豆/刻みのり/ 煮干し/味噌/出し 昆布	オクラ/キャベツ/ なす/ぶなしめじ/ 人参
14	28	金	軟飯 酢鶏風トマト煮 スティックきゅうり 大根スープ	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/大根 /えのき茸/パセリ (乾)
29		土	軟飯 ハヤシシチュー 野菜サラダ	キャベツ軟飯 玉葱みそ汁 みかん缶	はいが精米/菜種油 /マヨドレ/上白糖 /米粉	豚ひき肉/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/みかん缶

毎月19日は **食育の日**

今月の食育ランチは 19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。