



令和5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	火	軟飯 肉野菜炒め ブロッコリー青茹で えのきと長ねぎみそ汁	洋風ブロッコリー軟飯 キャベツスープ	はいが精米/菜種油	豚ロース/煮干し/ 味噌	玉葱/人参/ピーマン/ 生姜/ブロッコリー/ 長ねぎ/えのき茸/ キャベツ	
22	火	軟飯 むきカレイの煮つけ キャベツとえ物 豆腐とオクラみそ汁	こんぶ軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米/片栗粉/ 上白糖	むきかだい/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/ 塩昆布/煮干し	キャベツ/きゅうり/ 人参/オクラ	
2	23	水	軟飯 クリームシチュー 人参のツナサラダ	ポテトリゾット キャロットスープ りんご寒天	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/米粉/ 上白糖/白ごま(いり)	鶏ひき肉/豆乳/ツナ缶/ 粉かんでん	玉葱/人参/コーンクリーム缶/ きゅうり/レモン/ りんごジュース/ りんご缶
3	17	木	軟飯 鶏だんごの照り煮 ほうれん草のり とうがんとスープ	冷やしそうめん ほうれん草煮びたし	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/そうめん(乾)	鶏ひき肉/刻みのり/ だし昆布/花かつお	玉葱/ほうれん草/ キャベツ/人参
4	18	金	軟飯 豚肉の炒め煮 甘酢和え なすとしめじみそ汁	トースト キャベツポタージュ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン	豚ロース/煮干し/ 味噌/豆乳	玉葱/人参/生姜/ キャベツ/なす/ぶなしめじ/ パセリ(乾)
5	19	土	軟飯 鶏肉のくわ焼き 野菜スティック わかめスープ	コーンお焼き きゅうりスープ	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/片栗粉	若鶏肉モモ/生わかめ/ 出し昆布	きゅうり/人参/玉葱/ 粒コーン缶
7	21	月	軟飯 ポーク味噌焼き もやしナムル キャベツスープ	枝豆軟飯 えのき茸スープ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油	豚ロース/味噌/出し昆布	玉葱/人参/小松菜/ もやし/キャベツ/ 枝豆/えのき茸/ パセリ(乾)
8	火	軟飯 むきカレイ照り焼き トマトサラダ じゃが芋と玉ねぎみそ汁	スープビーフン 人参スティック	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/ ビーフン	むきかだい/煮干し/ 味噌	きゅうり/トマト/ 玉葱/キャベツ/ ピーマン/人参	
29	火	軟飯 若鶏の照り焼き トマトサラダ じゃが芋と玉ねぎみそ汁	スープビーフン 人参スティック	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/ ビーフン	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌	きゅうり/トマト/ 玉葱/キャベツ/ ピーマン/人参	
9	30	水	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	きゅうりリゾット もやしと玉ねぎみそ汁	はいが精米/上白糖	木綿豆腐/豚ひき肉/ 花かつお/生わかめ/ 煮干し/味噌	人参/もやし/きゅうり/ 玉葱
10	24	木	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮つけ 水菜とえのき茸すまし汁	冷やしうどん 人参スティック	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	鮭/だし昆布/花かつお	切干大根/人参/水菜/ えのき茸/長ねぎ
25	金	軟飯 グリルチキン ラタトゥユ チンゲン菜スープ	トースト かぼちゃポタージュ	はいが精米/菜種油/ 食パン	若鶏肉モモ/豆乳	ズッキーニ/なす/ トマト缶/玉葱/ かぼちゃ/ちんげん菜/ 人参/粒コーン缶	
12	26	土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ポイル野菜二種 なすと玉ねぎみそ汁	五平もち ブロッコリーすまし汁	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/白ごま(すり)	豚ひき肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/出し昆布	玉葱/人参/ブロッコリー/ なす
14	28	月	軟飯 ハヤシシチュー マカロニサラダ	おかか軟飯 玉ねぎとコーンみそ汁	はいが精米/菜種油/ 米粉/マカロニ/ マヨドレ	ツナ缶/花かつお/ 煮干し/味噌	玉葱/人参/トマト/ ジュース/トマト缶/ 粒コーン缶
15	火	軟飯 凍り豆腐のふくめ煮 わかめ酢 とうがんとスープ	とうがんと軟飯 大根みそ汁	はいが精米/上白糖	凍り豆腐/生わかめ/ 出し昆布/煮干し/ 味噌	大根/人参/とうがんと/ 玉葱/粒コーン缶	
16	水	軟飯 ツナじゃが 大根ナムル かぼちゃと玉ねぎみそ汁	かぼちゃ軟飯 キャロットスープ 水ようかん	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/上白糖/ 片栗粉/ごま油/ あずき(こしあん)	ツナ缶/煮干し/味噌/ 粉かんでん	人参/玉葱/大根/ かぼちゃ/パセリ(乾)	
31	木	軟飯 むきカレイの香味焼き 小松菜の納豆和え 水菜とえのき茸みそ汁	水菜軟飯 人参みそ汁	はいが精米/ごま油	むきかだい/挽きわり納豆/ 刻みのり/煮干し/ 味噌/出し昆布/煮干し	長ねぎ/キャベツ/ 小松菜/水菜/えのき茸/ 人参	



★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。