



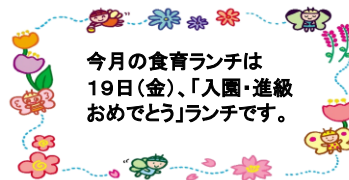
令和6年 4月 離乳食 献立表



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	月	軟飯 むきカレイ照り煮 二色野菜の煮つけ じゃが芋みそ汁	わかめ軟飯 人参スティック	はいが精米／片栗粉／ じゃが芋	むきかはい／出し昆布 ／煮干し／味噌／わか めごはんの素	ブロッコリー／人参／ 玉葱
2	16	火	軟飯 肉じゃが 二色スティック 大根と人参すまし汁	トマトリゾット ポテトスープ	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／片 栗粉	豚ひき肉／花かつお／ 出し昆布	人参／玉葱／きゅうり ／大根／ピーマン／パ セリ(乾)
3	17	水	軟飯 マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のスープ	野菜うどん 茹で人参	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／片栗 粉／ゆでうどん	木綿豆腐／豚ひき肉／ 味噌／出し昆布	玉葱／人参／かぼちゃ ／ちんげん菜／えのき 茸／キャベツ
4	18	木	軟飯 鶏だんごの照り煮 白菜おかか和え わかめと人参すまし汁	さつま芋軟飯 水菜みそ汁	はいが精米／片栗粉／ さつま芋	鶏ひき肉／花かつお／ 生わかめ／出し昆布／ 煮干し／味噌	玉葱／白菜／人参／水 菜
5		金	軟飯 豆腐チャンプルー キャベツの煮びたし 小松菜と大根スープ	トースト キャベツポタージュ	はいが精米／上白糖／ 食パン／菜種油	木綿豆腐／豚ひき肉／ 花かつお／出し昆布／ 豆乳	人参／もやし／キャベ ツ／小松菜／大根／玉 葱
19		金	軟飯 豆腐ハンバーグ 三色ナムル オニオンスープ いちご	トースト きゅうりともやしスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／上白 糖／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉	玉葱／もやし／人参／ きゅうり／えのき茸／ いちご
6	20	土	軟飯 チキンバーグ ほうれん草サラダ わかめスープ	じゃが芋軟飯 オニオンスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋	鶏ひき肉／生わかめ／ 出し昆布	玉葱／ほうれん草／ キャベツ／人参
8	22	月	軟飯 松風焼き じゃが芋煮物 キャベツともやしみそ汁	ゆかり軟飯 えのきと人参みそ汁	はいが精米／上白糖／ 片栗粉／菜種油／白ご ま(いり)／じゃが芋	鶏ひき肉／味噌／出し 昆布／煮干し	玉葱／人参／キャベツ ／もやし／えのき茸
9	23	火	軟飯 むきカレイの煮つけ ほうれん草和え物 豆腐と玉ねぎみそ汁	ほうれん草リゾット キャベツスープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	むきかはい／木綿豆腐 ／煮干し／味噌	ほうれん草／人参／玉 葱／キャベツ
10	24	水	軟飯 クリームシチュー 大根サラダ	玉ねぎ軟飯 じゃが芋とコーンすまし汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉／上白 糖	鶏ひき肉／豆乳／出し 昆布	玉葱／人参／コンクリ ム 缶／大根／きゅうり／ 粒コーン缶
11	25	木	軟飯 むきカレイうま煮 キャベツと人参和え物 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	かぼちゃ軟飯 野菜スープ	はいが精米／上白糖	むきかはい／煮干し／ 味噌／出し昆布	キャベツ／人参／かぼ ちゃ／玉葱／ちんげん 菜
12	26	金	軟飯 チキンボールの照り煮 もやしと人参の和え物 白菜と水菜みそ汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／片栗粉／ 食パン／菜種油／上白 糖	鶏ひき肉／煮干し／味 噌／豆乳	玉葱／もやし／人参／ 白菜／水菜／パセリ (乾)
13	27	土	軟飯 大根の鶏そぼろ煮 ブロッコリー青茹で かぶと玉ねぎみそ汁	コーン軟飯 じゃが芋とブロッコリーみそ汁	はいが精米／上白糖／ 片栗粉／じゃが芋	鶏ひき肉／煮干し／味 噌	大根／人参／ブロッコ リー／かぶ／玉葱／粒 コーン缶
30		火	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 きゅうりとコーン もやしスープ	人参軟飯 玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	鶏ひき肉／出し昆布／ 煮干し／味噌	玉葱／きゅうり／粒 コーン缶／もやし／人 参／パセリ(乾)

★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。



今月の食育ランチは
19日(金)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

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！！