



# 令和6年7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  | 29 月 | 軟飯<br>鶏団子のケチャップ煮<br>グリーンサラダ<br>春雨スープ       | 昆布軟飯<br>キャベツみそ汁     | はいが精米／片栗粉<br>／上白糖／菜種油<br>／国産はるさめ          | 鶏ひき肉／塩昆布<br>／煮干し／味噌                | 玉葱／キャベツ／ブ<br>ロッコリー／えのき<br>茸／人参                   |
| 2  | 16 火 | 軟飯<br>豚肉団子の照り焼き<br>きゅうりの和え物<br>かぼちゃと玉ねぎみそ汁 | かぼちゃ軟飯<br>もやしと人参みそ汁 | はいが精米／片栗粉<br>／菜種油／上白糖                     | 豚ひき肉／煮干し<br>／味噌／出し昆布               | 玉葱／きゅうり／人<br>参／かぼちゃ／もや<br>し                      |
| 3  | 17 水 | 軟飯<br>肉団子みそ煮<br>小松菜のお浸し<br>水菜すまし汁          | 水菜軟飯<br>人参スープ       | はいが精米／片栗粉<br>／上白糖                         | 鶏ひき肉／味噌／出<br>し昆布／花かつお              | 玉葱／小松菜／もや<br>し／人参／水菜／え<br>のき茸                    |
| 4  | 18 木 | 軟飯<br>鮭の煮つけ<br>なすとピーマンなべし<br>ぎ小松菜のみそ汁      | ズッキーニ軟飯<br>大根のみそ汁   | はいが精米／片栗粉<br>／菜種油／上白糖                     | 鮭／味噌／煮干し<br>／出し昆布                  | なす／ピーマン／小<br>松菜／人参／ズッ<br>キーニ／大根／玉葱               |
| 5  | 金    | 軟飯<br>鶏肉団子の照り焼き<br>ツナモヤシマン<br>天の川すまし汁      | トースト<br>キャロットポタージュ  | はいが精米／片栗粉<br>／菜種油／上白糖<br>／そうめん(乾)／食パ<br>ン | 鶏ひき肉／ツナ缶<br>／豆乳／出し昆布／花<br>かつお      | 玉葱／もやし／ピー<br>マン／オクラ／人参<br>／パセリ(乾)                |
| 19 | 金    | 軟飯<br>なすのミートソース<br>スティックきゅうり<br>夏野菜スープ     | トースト<br>キャロットポタージュ  | はいが精米／菜種油<br>／食パン                         | 豚ひき肉／豆乳                            | なす／人参／玉葱<br>／トマト缶／きゅうり<br>／ズッキーニ／パセ<br>リ(乾)      |
| 6  | 20 土 | 軟飯<br>鶏肉のくわ焼き<br>もやしの和え物<br>キャベツと豆腐みそ汁     | 玉ねぎリゾット<br>もやしスープ   | はいが精米／片栗粉<br>／菜種油／上白糖                     | 鶏ひき肉／木綿豆腐<br>／煮干し／味噌               | 玉葱／もやし／人参<br>／キャベツ                               |
| 8  | 22 月 | 軟飯<br>豚肉の香味煮<br>オクラの納豆和え<br>じゃが芋とわかめみそ汁    | ゆかり軟飯<br>おくらみそ汁     | はいが精米／片栗粉<br>／じゃが芋                        | 豚ひき肉／挽きわり<br>納豆／生わかめ／煮<br>干し／味噌    | 玉葱／長ねぎ／生姜<br>／オクラ                                |
| 9  | 23 火 | 軟飯<br>かじき煮つけ<br>わかめときゅうり酢の物<br>冬瓜と人参みそ汁    | 野菜うどん<br>二色スティック    | はいが精米／上白糖<br>／ゆでうどん                       | かじき／生わかめ<br>／煮干し／味噌／出し<br>昆布／花かつお  | きゅうり／人参／と<br>うがん／キャベツ<br>／玉葱／生しいたけ               |
| 10 | 24 水 | 軟飯<br>クリームシチュー<br>イタリアンサラダ                 | じゃが芋軟飯<br>とうもろこしスープ | はいが精米／じゃが<br>芋／菜種油／米粉<br>／上白糖             | 豚ひき肉／豆乳／ツ<br>ナ缶／出し昆布               | 玉葱／人参／コンク<br>リーム缶／ブロッコ<br>リー／トマト／キャ<br>ベツ／とうもろこし |
| 11 | 25 木 | 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>茹で人参<br>なすみそ汁               | 人参軟飯<br>トマトとわかめスープ  | はいが精米／菜種油                                 | 鮭／煮干し／味噌<br>／出し昆布／生わかめ             | 人参／なす／玉葱<br>／トマト                                 |
| 12 | 26 金 | 軟飯<br>スタミナ焼肉煮<br>スティック野菜<br>もやしとエリンギスープ    | トースト<br>キャベツポタージュ   | はいが精米／菜種油<br>／片栗粉／食パン                     | 鶏ひき肉／豆乳                            | 玉葱／キャベツ／人<br>参／きゅうり／もや<br>し／エリンギ／パセ<br>リ(乾)      |
| 13 | 27 土 | 軟飯<br>ハヤシシチュー<br>キャベツのサラダ                  | キャベツ軟飯<br>玉ねぎみそ汁    | はいが精米／菜種油<br>／上白糖／米粉                      | 豚ひき肉／出し昆布<br>／煮干し／味噌               | 玉葱／人参／トマト<br>ジュース／キャベツ<br>／きゅうり                  |
| 30 | 火    | 軟飯<br>豆腐チャンプルー<br>きゅうりと人参ナムル<br>わかめスープ     | わかめ軟飯<br>もやしみそ汁     | はいが精米／上白糖<br>／ごま油                         | 木綿豆腐／豚ひき肉<br>／花かつお／生わか<br>め／煮干し／味噌 | 人参／もやし／きゅ<br>うり／玉葱                               |
| 31 | 水    | 軟飯<br>松風焼き<br>三色野菜の和え物<br>なすと長葱すまし汁        | なす軟飯<br>人参みそ汁       | はいが精米／上白糖<br>／片栗粉／菜種油<br>／白ごま(いり)         | 鶏ひき肉／味噌／出<br>し昆布／煮干し／花<br>かつお      | 長ねぎ／人参／生姜<br>／きゅうり／もやし<br>／なす／ぶなしめじ              |

毎月19日は  
**食育の日**

今月の  
食育ランチは  
19日(金)です!

7月5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。