



離乳食献立



2021年10月

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 金	昼食	おかゆ たいの塩焼き キャベツの煮物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい	キャベツ、にんじん たまねぎ バナナ	食塩 だし汁 だし汁、しょうゆ
2 土	昼食	おかゆ とりと野菜の旨煮 マッシュパンプキン にんじんスープ フルーツ	米	とりささみ肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ にんじん、キャベツ	だし汁、しょうゆ だし汁
4 月	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ はくさいの煮物 キャベツのスープ フルーツ	米	たい	ほうれん草、にんじん はくさい キャベツ、たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁 だし汁
5 火	昼食	おかゆ とりと野菜の煮物 こまつなの和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ	だいこん こまつな、にんじん キャベツ バナナ	だし汁 だし汁
6 水	昼食	おかゆ とうふと野菜のケチャップ煮 かぼちゃサラダ ほうれんそうのスープ フルーツ	米	とうふ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、にんじん ほうれんそう オレンジ	だし汁、ケチャップ だし汁
7 木	昼食	おかゆ たいのあんかけ煮 マッシュポテト キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	たまねぎ、にんじん キャベツ バナナ	だし汁、片栗粉 食塩 だし汁
8 金	昼食	おかゆ とうふの煮付け はくさいの和え物 大豆のすまし汁 フルーツ	米	とうふ 大豆	ブロッコリー、にんじん はくさい たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁



☆献立は変更になる場合があります。月齢により、食材、形状を個別に対応しています。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
9 土	昼食	おかゆ とり肉のかぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ フルーツ	米	とりささみ肉	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん たまねぎ	だし汁 だし汁
11 月	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ さつまいもの煮物 はくさいのスープ フルーツ	米 さつまいも	たい	にんじん、たまねぎ はくさい、こまつな バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁 だし汁
12 火	昼食	おかゆ 蒸しとうふ ブロッコリーの和え物 だいこんのスープ フルーツ	米	とうふ、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ だいこん オレンジ	食塩 だし汁
13 水	昼食	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮物 ほうれんそうの和え物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉	ほうれんそう、たまねぎ たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
14 木	昼食	おかゆ たいと野菜の旨煮 ほうれんそうの和え物 キャベツのスープ フルーツ	米	たい	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん キャベツ オレンジ	だし汁 だし汁
15 金	昼食	おかゆ とうふのだし煮 人参のサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	とうふ	たまねぎ にんじん、ブロッコリー たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ
16 土	昼食	おかゆ とり肉と野菜の旨煮 マッシュポテト たまねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	だし汁 だし汁





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
18 月	昼食	おかゆ たいと野菜の旨煮 大根の煮物 じゃがいものすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい	キャベツ、ブロッコリー だいこん、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁 だし汁、しょうゆ
19 火	昼食	おかゆ とり肉の煮物 じゃがいもの煮物 ほうれんそうのスープ フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉	たまねぎ にんじん ほうれん草、キャベツ オレンジ	だし汁 だし汁 だし汁
20 水	昼食	おかゆ とうふの味噌煮 にんじんの甘煮 ほうれんそうのスープ フルーツ	米 砂糖	とうふ、味噌	たまねぎ にんじん ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
21 木	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ ほうれんそうのお浸し だいこんのすまし汁 フルーツ	米	たい	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、にんじん だいこん オレンジ	だし汁、片栗粉 だし汁、しょうゆ
22 金	昼食	おかゆ とりの塩焼き マッシュパンプキン こまつなのすまし汁 フルーツ	米	とりささみ肉	キャベツ かぼちゃ こまつな、たまねぎ オレンジ	食塩 だし汁
23 土	昼食	おかゆ たいのだし煮 はくさいの和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん	だし汁 だし汁
25 月	昼食	おかゆ たいの煮物 ポテトサラダ ほうれんそうのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん にんじん ほうれんそう、たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
26 火	昼食	おかゆ とりの野菜あんかけ マッシュポテト ほうれんそうのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉	にんじん、だいこん ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、片栗粉 食塩 だし汁
27 水	昼食	おかゆ とり肉と大豆の煮物 にんじんの甘煮 じゃがいものスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	とりささみ肉、大豆	にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁
28 木	昼食	おかゆ とうふと野菜のケチャップ煮 じゃが芋サラダ キャベツのスープ フルーツ	米 かぼちゃ じゃがいも	とうふ	たまねぎ、にんじん キャベツ バナナ	だし汁、ケチャップ だし汁
29 金	昼食	おかゆ たいの煮付け かぼちゃの煮物 こまつなのスープ フルーツ	米	たい	かぼちゃ、たまねぎ こまつな、にんじん バナナ	だし汁 だし汁 だし汁
30 土	昼食	おかゆ とりと野菜の煮物 コールスロー ブロッコリースープ フルーツ	米	とりささみ肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん ブロッコリー	だし汁 だし汁

