



# 離乳食献立



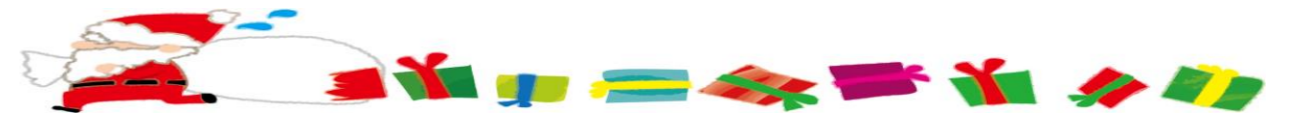
2021年12月

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

☆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
1 水	昼食	おかゆ たいの塩焼き ほうれん草の煮浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも（添え野菜）	たい みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ キャベツ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
2 木	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 大根の煮物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	とりささみ肉	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
3 金	昼食	おかゆ たいとキャベツの蒸し煮 ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米	たい	キャベツ、にんじん ほうれん草、たまねぎ かぼちゃ みかん	だし汁 だし汁
4 土	昼食	おかゆ 野菜のそぼろ煮 マッシュパンブキン 大根のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉	ほうれん草 かぼちゃ だいこん	だし汁、しょうゆ だし汁
6 月	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キャベツの和え物 小松菜の味噌汁 フルーツ	米	とうふ みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん こまつな みかん	だし汁、片栗粉 だし汁
7 火	昼食	おかゆ たいの煮付け 大豆サラダ オニオンスープ フルーツ	米	たい だいず	キャベツ、にんじん たまねぎ りんご	だし汁、しょうゆ だし汁
8 水	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ 大根のスープ フルーツ	米	とりささみ肉	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん だいこん バナナ	だし汁、ケチャップ 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
9 木	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の味噌煮 さつまいもの煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな オレンジ	だし汁 だし汁 だし汁
10 金	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ マッシュポテト 人参の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	ほうれん草、たまねぎ にんじん バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
11 土	昼食	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉	たまねぎ こまつな、にんじん キャベツ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
13 月	昼食	おかゆ たいと野菜の旨煮 蒸しかぼちゃ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	たまねぎ、ほうれん草 かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
14 火	昼食	おかゆ 鶏団子の煮物 キャベツおかか和え ほうれん草のスープ フルーツ	米	とりささみ肉 糸かつお	たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれん草 オレンジ	塩、だし汁 だし汁
15 水	昼食	おかゆ たいとブロッコリーの蒸し煮 マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	ブロッコリー たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁
16 木	昼食	おかゆ 鶏肉と大豆の煮物 人参の煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	とりささみ肉、だいず	たまねぎ にんじん、たまねぎ こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ 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
17 金	昼食	おかゆ たいのみぞれ煮 ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ みそ	だいこん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん はくさい オレンジ	だし汁  だし汁
18 土	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き キャベツのサラダ じゃがいものスープ フルーツ	米  じゃがいも	とりささみ肉	ブロッコリー（添え野菜） キャベツ、たまねぎ	塩  だし汁
20 月	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい  みそ	キャベツ、にんじん ほうれんそう、はくさい だいこん みかん	だし汁、片栗粉  だし汁
21 火	昼食	おかゆ 豆腐とかぼちゃの煮物 蒸しブロッコリー 人参のすまし汁 フルーツ	米	とうふ	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー にんじん バナナ	だし汁  だし汁
22 水	昼食	おかゆ たいと野菜のケチャップ煮 かぼちゃサラダ キャベツのスープ フルーツ	米	たい	ブロッコリー、たまねぎ かぼちゃ、にんじん キャベツ バナナ	だし汁、ケチャップ  だし汁
23 木	昼食	おかゆ 鶏じゃが キャベツの和え物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	とりささみ肉  みそ	たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
24 金	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	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
25 土	昼食	おかゆ たいの照り焼き 粉ふき芋 人参のスープ フルーツ	米  じゃがいも	たい	ブロッコリー、キャベツ（添え野菜）  にんじん、たまねぎ	しょうゆ  だし汁
27 月	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の味噌煮 小松菜のしらす和え 大根のすまし汁 フルーツ	米	とりささみ肉、みそ しらす干し	にんじん、たまねぎ こまつな、キャベツ だいこん みかん	だし汁  だし汁
28 火	昼食	おかゆ たいの煮付け ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ  だし汁

