

離乳食献立

2022年1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
4 火	昼食	おかゆ 豆腐の煮物 マッシュポテト 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	豆腐	にんじん じゃがいも たまねぎ、ブロッコリー みかん	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、しょうゆ
5 水	昼食	おかゆ たいと野菜の旨煮 こまつなサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米	たい	キャベツ こまつな、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
6 木	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 蒸しさつまいも キャベツのすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	豆腐	ほうれんそう、にんじん キャベツ、たまねぎ みかん	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、しょうゆ
7 金	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の塩煮 ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉 味噌	キャベツ、たまねぎ にんじん ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、塩 だし汁
8 土	昼食	おかゆ 豆腐の煮物 はくさいのお浸し じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	キャベツ はくさい、にんじん たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、しょうゆ
11 火	昼食	おかゆ たいの煮付け こまつなサラダ だいこんのすまし汁 フルーツ	米	たい	にんじん こまつな、にんじん だいこん、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
12 水	昼食	おかゆ 鶏肉のだし煮 マッシュパンプキン キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ、にんじん バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁、塩



☆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
13 木	昼食	おかゆ たいと野菜の旨煮 マッシュポテト だいこんのスープ フルーツ	米 さつまいも	たい	にんじん、こまつな だいこん、にんじん みかん	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
14 金	昼食	おかゆ 豆腐の蒸し煮 にんじんの煮物 さつまいものすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	豆腐	ほうれんそう にんじん にんじん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
15 土	昼食	おかゆ 豆腐のあんかけ マッシュパンプキン にんじんのすまし汁 フルーツ	米	豆腐	たまねぎ、キャベツ かぼちゃ にんじん、たまねぎ	だし汁、片栗粉 だし汁、しょうゆ
17 月	昼食	おかゆ たいの煮付け かぼちゃの煮物 はくさいのすまし汁 フルーツ	米	たい	たまねぎ、にんじん かぼちゃ はくさい、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
18 火	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し煮 ブロッコリーソテー じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	にんじん ブロッコリー、たまねぎ たまねぎ、にんじん りんご	だし汁 しょうゆ だし汁、しょうゆ
19 水	昼食	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 だいこんサラダ こまつなのスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ だいこん、にんじん こまつな、たまねぎ オレンジ	だし汁、ケチャップ だし汁、しょうゆ
20 木	昼食	おかゆ たいの煮物 かぼちゃの煮物 キャベツのスープ フルーツ	米	たい	にんじん、たまねぎ かぼちゃ キャベツ、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、しょうゆ





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
21 金	昼食	おかゆ たいのだし煮 ほうれん草のサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい 豆腐	にんじん、たまねぎ ほうれん草、にんじん みかん	だし汁 だし汁、しょうゆ
22 土	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の旨煮 じゃがいもサラダ キャベツのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	にんじん、たまねぎ キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
24 月	昼食	おかゆ たいの煮付け ほうれん草白和え じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 豆腐	ほうれん草、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
25 火	昼食	おかゆ 鶏肉の塩焼き はくさいのお浸し だいこんのスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	はくさい、こまつな だいこん、にんじん りんご	塩 しょうゆ だし汁
26 水	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 マッシュパンプキン ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ ほうれん草、キャベツ みかん	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
27 木	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の旨煮 こまつなのお浸し だいこんのスープ フルーツ	米	豆腐	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん だいこん、キャベツ ハナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
28 金	昼食	おかゆ たいと野菜の蒸し煮 大豆とじゃがいものサラダ たまねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 大豆	にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ みかん	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、塩



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	
29 土	昼食	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米		鶏ささみ肉	ブロッコリー、にんじん かぼちゃ たまねぎ	だし汁、片栗粉 だし汁、しょうゆ だし汁、食塩
31 月	昼食	おかゆ たいの塩焼き だいこんの煮物 かぼちゃのスープ フルーツ	米	たい	ほうれん草 だいこん かぼちゃ、たまねぎ オレンジ	食塩 だし汁 だし汁、しょうゆ	



: