



離乳食献立表

2022年4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 たいの蒸し煮 かぼちゃの甘煮 大根とほうれん草のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	たい みそ	ブロッコリー かぼちゃ だいこん、ほうれん草 バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
2 土	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリースープ フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん	だし汁、食塩 だし汁、食塩
4 月	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 ほうれん草の和え物 白菜のスープ フルーツ	米	豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん はくさい オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
5 火	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し焼き 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	鶏ささみ しらす干し	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな バナナ	 しょうゆ
6 水	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 にんじんの甘煮 たまねぎスープ フルーツ	米 砂糖	鶏ささみ	大根 にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
7 木	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ キャベツの蒸し煮 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉	たい	たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、食塩
8 金	昼食	ごはん たいの塩焼き ほうれん草の和え物 春キャベツのスープ フルーツ	米	たい	ほうれん草、にんじん キャベツ、たまねぎ オレンジ	食塩 だし汁、しょうゆ
9 土	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 たまねぎのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ	だし汁、食塩
11 月	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の蒸し焼き マッシュポテト ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	にんじん、たまねぎ ほうれん草、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ
12 火	昼食	おかゆ 鶏肉のかぼちゃあんかけ マッシュポテト ブロッコリーのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ バナナ	だし汁、食塩 だし汁
13 水	昼食	おかゆ 豆腐とブロッコリーの蒸し煮 白菜と人参の和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	ブロッコリー、たまねぎ はくさい、にんじん バナナ	だし汁、食塩 しょうゆ だし汁
14 木	昼食	おかゆ たいの塩焼き ほうれん草のおかか和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米	たい 系かつお みそ	ほうれん草、にんじん はくさい、かぶ バナナ	食塩 しょうゆ だし汁
15 金	昼食	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 小松菜のお浸し たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ、大豆	にんじん こまつな たまねぎ、はくさい オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、食塩
16 土	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 パンプキンスープ フルーツ	米	鶏肉 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	だし汁 だし汁、食塩
18 月	昼食	おかゆ たいの煮物 小松菜の炒め物 キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	こまつな、にんじん キャベツ、はくさい バナナ	しょうゆ 食塩 だし汁
19 火	昼食	おかゆ 鶏肉の塩焼き ブロッコリーとしらすの煮物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ しらす干し 大豆	ブロッコリー ほうれん草、にんじん バナナ	食塩 だし汁 だし汁、しょうゆ

20 水	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 マッシュパンプキン 小松菜のスープ フルーツ	米	豆腐 豆腐	たまねぎ、にんじん かぼちゃ こまつな、にんじん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ
21 木	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのすまし汁 フルーツ	米	たい 高野豆腐	高野豆腐、たまねぎ、にんじん ブロッコリー バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、食塩
22 金	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の煮びたし じゃがいものスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも	豆腐、みそ うすあげ	たまねぎ、にんじん ほうれん草 オレンジ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
23 土	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	だいこん、にんじん キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
25 月	昼食	おかゆ たいの味噌煮 小松菜の白和え じゃがいものすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい、みそ 豆腐	こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
26 火	昼食	おかゆ 鶏肉と大豆の煮物 蒸しブロッコリー たまねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ、大豆	たまねぎ、にんじん ブロッコリー たまねぎ りんご	ケチャップ だし汁、しょうゆ
27 水	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の蒸し煮 にんじんの甘煮 オニオンスープ フルーツ	米 砂糖	鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ にんじん たまねぎ いちご	食塩 だし汁 だし汁、食塩
28 木	昼食	おかゆ たいの塩焼き 小松菜の和え物 さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ オレンジ	食塩 だし汁、しょうゆ だし汁
30 土	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 チンゲンサイのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲン菜、キャベツ	だし汁 だし汁、しょうゆ

