



# 離乳食献立表



2022年5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
2月	昼食	ごはん たいの塩焼き ブロッコリーのじゃこサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい しらす干し みそ	ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ バナナ	食塩 だし汁
6金	昼食	おかゆ たいと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん だいこん バナナ	だし汁、食塩 だし汁
7土	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 じゃがいものスープ 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	だし汁、しょうゆ だし汁
9月	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 さつまいもの煮物 人参の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
10火	昼食	おかゆ 豆腐と人参のケチャップ煮 ほうれん草の和え物 玉ねぎのスープ フルーツ	米	とうふ	にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、ケチャップ しょうゆ だし汁、塩
11水	昼食	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ 大根の煮物 人参のスープ フルーツ	米 片栗粉	鶏ささみ	はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん にんじん りんご	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
12木	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ とうふ	ブロッコリー、たまねぎ にんじん だいこん バナナ	しょうゆ だし汁、食塩
13金	昼食	おかゆ 豆腐のだし煮 大豆と野菜の煮物 白菜のすまし汁 フルーツ	米	とうふ だいず	こまつな、キャベツ にんじん、だいこん はくさい バナナ	だし汁 だし汁 だし汁、しょうゆ
14土	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の蒸し焼き じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん、たまねぎ、はくさい たまねぎ	塩 だし汁、しょうゆ
16月	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの煮物 玉ねぎのスープ フルーツ	米 片栗粉 さつまいも	とうふ	こまつな、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁 だし汁、塩
17火	昼食	おかゆ たいのみそ煮 グリーンサラダ 人参のスープ フルーツ	米	たい、みそ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん にんじん バナナ	だし汁 だし汁
18水	昼食	おかゆ 鶏肉とキャベツのだし煮 マッシュパンプキン オニオンスープ フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ、にんじん かぼちゃ たまねぎ、にんじん りんご	だし汁 だし汁、しょうゆ
19木	昼食	ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁 フルーツ	米	とうふ みそ	たまねぎ、キャベツ ほうれん草、にんじん はくさい バナナ	だし汁、ケチャップ しょうゆ だし汁
20金	昼食	おかゆ たいの塩焼き 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	こまつな、キャベツ だいこん、たまねぎ オレンジ	塩 しょうゆ だし汁
21土	昼食	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ 人参のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉	鶏ささみ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん	だし汁 だし汁、塩
23月	昼食	おかゆ たいのみぞれ煮 ほうれん草の煮浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	だいこん ほうれん草、はくさい キャベツ、にんじん オレンジ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁

24 火	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 マッシュポテト 大根のスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	ブロッコリー、にんじん にんじん だいこん りんご	だし汁 だし汁、しょうゆ
25 水	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し煮 かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ ほうれん草 オレンジ	だし汁、塩 しょうゆ だし汁
26 木	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 人参の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉	たい 高野豆腐 みそ	だいこん、キャベツ たまねぎ にんじん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
27 金	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のケチャップ煮 大豆入りポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ だいず	キャベツ、こまつな にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、ケチャップ だし汁、塩
28 土	昼食	おかゆ たいの味噌煮 ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ	だし汁 だし汁、しょうゆ
30 月	昼食	おかゆ たいの塩焼き キャベツのサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも（添え野菜）	たい みそ	キャベツ、こまつな かぼちゃ、たまねぎ オレンジ	塩 だし汁
31 火	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の蒸し焼き マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ほうれん草、キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁、食塩

