



離乳食献立表



2022年6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 水	昼食	おかゆ たいの煮付 マッシュパンプキン 白菜のスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ かぼちゃ、ブロッコリー はくさい オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
2 木	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	たまねぎ、ブロッコリー にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
3 金	昼食	おかゆ 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ、豆腐 みそ	たまねぎ ほうれん草、にんじん キャベツ バナナ	しょうゆ だし汁
4 土	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き 大根の煮物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい	だいこん、にんじん たまねぎ、こまつな	だし汁 だし汁、塩
6 月	昼食	青菜がゆ たいのつけ焼き キャベツの和え物 大根のすまし汁 フルーツ	米	たい	ほうれん草 キャベツ、にんじん だいこん オレンジ	しょうゆ しょうゆ だし汁、塩
7 火	昼食	おかゆ あんかけ豆腐 マッシュポテト 人参のスープ フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	はくさい、たまねぎ にんじん バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
8 水	昼食	おかゆ ハンバーグ キャベツのサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ キャベツ、にんじん かぼちゃ オレンジ	だし汁
9 木	昼食	おかゆ たいのみそ煮 小松菜のお浸し さつまいものスープ フルーツ	米 さつまいも	たい、みそ	たまねぎ こまつな、キャベツ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
10 金	昼食	おかゆ 鶏と大根の煮物 ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ 豆腐 みそ	だいこん、にんじん ほうれん草 りんご	だし汁 だし汁
11 土	昼食	おかゆ たいの塩焼き ブロッコリーのサラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい	ブロッコリー、にんじん たまねぎ	塩 だし汁、塩
13 月	昼食	おかゆ たいのおろしがけ 小松菜のおかか和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい 糸かつお みそ	だいこん 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
14 火	昼食	おかゆ 鶏とさつまいもの旨煮 ほうれん草の和え物 オニオンスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
15 水	昼食	ごはん 鶏と大豆のケチャップ煮 白菜サラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ、大豆 みそ	にんじん、たまねぎ はくさい、こまつな かぼちゃ オレンジ	だし汁、ケチャップ だし汁
16 木	昼食	おかゆ たいの照り焼き 大根の煮物 キャベツのスープ フルーツ	米	たい	だいこん、こまつな キャベツ バナナ	しょうゆ しょうゆ だし汁
17 金	昼食	おかゆ 鶏団子入りポトフ マッシュポテト フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー バナナ	だし汁 だし汁、塩

18 土	昼食	おかゆ たいの煮付け じゃがいものおかか和え ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 糸かつお	たまねぎ ほうれんそう	だし汁、しょうゆ だし汁
20 月	昼食	おかゆ たいのトマト煮 キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん キャベツ、たまねぎ かぼちゃ りんご	だし汁、ケチャップ だし汁
21 火	昼食	おかゆ 肉じゃが 蒸しブロッコリー キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
22 水	昼食	おかゆ たいとキャベツのみそ煮 白菜のお浸し ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい、みそ	キャベツ、たまねぎ はくさい、にんじん ブロッコリー オレンジ	だし汁 しょうゆ だし汁
23 木	昼食	青菜がゆ 鶏肉のみぞれ煮 人参の白和え たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ 豆腐	ほうれんそう 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、塩
24 金	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ さつまいもの煮物 大根の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ だいこん オレンジ	だし汁、片栗粉 だし汁 だし汁
25 土	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き ほうれん草のサラダ 人参のスープ フルーツ	米 じゃがいも（添え野菜）	鶏ささみ	ほうれんそう、はくさい にんじん	塩 だし汁
27 月	昼食	おかゆ たいのつけ焼き 小松菜の煮浸し 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	ブロッコリー（添え野菜） にんじん、こまつな だいこん バナナ	しょうゆ だし汁 だし汁
28 火	昼食	おかゆ 焼きコロッケ キャベツの和え物 人参のポタージュ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ ほうれんそう、キャベツ にんじん オレンジ	だし汁
29 水	昼食	おかゆ 豆腐チャンプルー 人参の煮物 オニオンスープ フルーツ	米	鶏ささみ、豆腐	キャベツ にんじん、たまねぎ たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
30 木	昼食	おかゆ たいと野菜のあんかけ丼 ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー オレンジ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 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。

