



離乳食献立表



2022年7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 たいの煮付 だいこんの炒り煮 ほうれん草のスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ だいこん、にんじん ほうれん草、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
2 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 さつまいもサラダ はくさいスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	キャベツ にんじん はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁
4 月	昼食	おかゆ たいの塩焼き ほうれん草のお浸し だいこんの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	ほうれん草、にんじん だいこん、たまねぎ オレンジ	塩 だし汁
5 火	昼食	しらすがゆ 豆腐と野菜の煮物 こまつなのお浸し 人参のすまし汁 フルーツ	米	しらす干し 豆腐	だいこん、にんじん こまつな にんじん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
6 水	昼食	おかゆ 鶏の蒸し焼き はくさいの煮浸し キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ バナナ	塩 だし汁 だし汁、塩
7 木	昼食	おかゆ 豆腐のみそ煮 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	豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー バナナ	だし汁 だし汁
8 金	昼食	青菜がゆ たいの蒸し煮 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	たい	ちんげんさい はくさい、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁、塩
9 土	昼食	おかゆ 鶏のみそ煮 マッシュパンプキン ブロッコリーのスープ フルーツ	米	鶏ささみ、みそ	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ	だし汁 だし汁
11 月	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し にんじんの味噌汁 フルーツ	米	豆腐 みそ	だいこん、にんじん ほうれん草 にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
12 火	昼食	青菜がゆ たいの塩焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい	ほうれん草 だいこん かぼちゃ たまねぎ、にんじん バナナ	塩 だし汁、塩
13 水	昼食	おかゆ 豆腐のかぼちゃあんかけ ブロッコリーのお浸し ほうれん草のスープ フルーツ	米	豆腐	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん ほうれん草 バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
14 木	昼食	おかゆ たいのつけ焼き 野菜の煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい 豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
15 金	昼食	ごはん たいの蒸し煮 大豆サラダ キャベツのスープ フルーツ	米	たい 大豆	にんじん、キャベツ キャベツ バナナ	塩 だし汁
16 土	昼食	おかゆ 鶏団子入りポトフ ほうれん草のサラダ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ ほうれん草、たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁
19 火	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 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	にんじん、たまねぎ たまねぎ、キャベツ オレンジ	だし汁 だし汁、塩

20 水	昼食	おかゆ 豆腐とじゃがいもの蒸し煮 小松菜の煮浸し たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	豆腐 みそ	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 だし汁
21 木	昼食	おかゆ たいの塩焼き キャベツのソテー 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい	キャベツ、たまねぎ だいこん、こまつな バナナ	塩 だし汁
22 金	昼食	青菜がゆ たいのじゃがいもあんかけ 高野豆腐の煮物 人参のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 高野豆腐	ほうれんそう にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
23 土	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の蒸し煮 こまつなお浸し フルーツ	米	豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ こまつな、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
25 月	昼食	おかゆ たいのおろしがけ マッシュポテト たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい	だいこん、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、塩
26 火	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーソテー はくさいのすまし汁 フルーツ	米	豆腐	にんじん、たまねぎ ブロッコリー はくさい バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
27 水	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 マッシュパンプキン キャベツスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん かぼちゃ キャベツ、たまねぎ オレンジ	だし汁、塩 だし汁
28 木	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き ポテトサラダ ブロッコリースープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー、たまねぎ オレンジ	塩 だし汁
29 金	昼食	おかゆ たいの塩焼き さつまいもサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい 豆腐、みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ オレンジ	塩 だし汁
30 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜のスープ煮 こまつなのお浸し フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな	だし汁、塩 しょうゆ

☆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。

