



離乳食献立表



2022年10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 土	昼食	ビビンバ かぼちゃの煮付 キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	にんじん、こまつな かぼちゃ キャベツ	しょうゆ だし汁 だし汁
3 月	昼食	いもがゆ たいの煮付 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	ほうれんそう、にんじん キャベツ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
4 火	昼食	おかゆ たいの塩焼き ポテトサラダ 大根と小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん、キャベツ だいこん、こまつな オレンジ	塩 だし汁
5 水	昼食	おかゆ 鶏のボトフ ポパイサラダ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ブロッコリー、たまねぎ ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、塩
6 木	昼食	おかゆ たいのもみじ卸添え 小松菜のお浸し さつまいも フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	にんじん、たまねぎ こまつな、キャベツ オレンジ	しょうゆ だし汁
7 金	昼食	おかゆ 豆腐のとりそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 人参のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ、とうふ	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
8 土	昼食	おかゆ 鶏と大根の煮物 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ とうふ	だいこん ほうれんそう、にんじん	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
11 火	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 ブロッコリーのお浸し たまねぎスープ フルーツ	米	たい	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
12 水	昼食	おかゆ 鶏の照り煮 ブロッコリーのサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ とうふ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん はくさい バナナ	しょうゆ、片栗粉 だし汁、塩
13 木	昼食	おかゆ たいとキャベツの蒸し物 大豆の煮物 小松菜の味噌汁 フルーツ	米	たい 大豆 みそ	キャベツ、にんじん だいこん、にんじん こまつな、たまねぎ オレンジ	だし汁、塩 だし汁 だし汁
14 金	昼食	おかゆ 鶏団子と青梗菜の煮物 豆腐の煮物 大根のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ とうふ	にんじん、チンゲンサイ にんじん だいこん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
15 土	昼食	中華丼 かぼちゃの煮付 オニオンスープ フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、にんじん、たまねぎ かぼちゃ たまねぎ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁 だし汁、塩
17 月	昼食	おかゆ たいの照り焼き 温野菜サラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	だいこん、ブロッコリー、キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁
18 火	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 ポパイサラダ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、キャベツ オレンジ	だし汁、塩

19 水	昼食	とりそぼろ丼 ほうれん草のソテー 玉ねぎのすまし汁 フルーツ		鶏ささみ	たまねぎ 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、塩
20 木	昼食	おかゆ たいの塩焼き ポテトサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	ブロッコリー、にんじん だいこん バナナ	塩 だし汁
21 金	昼食	おかゆ たいとキャベツの蒸し煮 かぼちゃサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	たい	キャベツ かぼちゃ、たまねぎ こまつな バナナ	だし汁、塩 だし汁
22 土	昼食	おかゆ 八宝菜 チンゲン菜のソテー じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、キャベツ	だし汁、片栗粉 しょうゆ だし汁、塩
24 月	昼食	おかゆ たいのつけ焼き じゃがいものソテー かぼちゃのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、かぼちゃ りんご	しょうゆ だし汁、塩
25 火	昼食	おかゆ たいの蒸し物 ほうれん草サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米	たい	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん バナナ	塩 だし汁、塩
26 水	昼食	おかゆ 鶏と大豆のスープ煮 さつまいもサラダ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ、大豆	にんじん、ブロッコリー たまねぎ オレンジ	
27 木	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜とキャベツの和え物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ、とうふ みそ	にんじん こまつな、キャベツ かぼちゃ バナナ	だし汁、片栗粉 しょうゆ だし汁
28 金	昼食	おかゆ パンプキンシチュー コールスローサラダ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん バナナ	
29 土	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 ブロッコリーのお浸し キャベツのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	ブロッコリー、にんじん、人参 キャベツ	だし汁、塩 しょうゆ だし汁、塩
31 月	昼食	おかゆ たいと白菜の蒸し煮 さつまいもと人参の甘煮 小松菜のスープ フルーツ	米 さつまいも	たい	はくさい にんじん こまつな バナナ	だし汁、塩 だし汁 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。

