



離乳食献立表



2022年11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 火	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し煮 ほうれん草の和え物 だいごんのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん ほうれんそう、たまねぎ だいごん、キャベツ オレンジ	だし汁 だし汁
2 水	昼食	おかゆ たいの煮付 蒸し野菜 さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	ブロッコリー、にんじん、だいごん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
4 金	昼食	おかゆ たいの塩焼き 白菜と人参の和え物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	だいごん 白菜、にんじん かぼちゃ、たまねぎ バナナ	塩 だし汁 だし汁
5 土	昼食	おかゆ 鶏と白菜の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ 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	だし汁 だし汁、塩
7 月	昼食	おかゆ 鯛の蒸し焼き ポテトサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん、たまねぎ ブロッコリー バナナ	塩 塩 だし汁
8 火	昼食	おかゆ 豆腐の野菜のそぼろ煮 さつまいものポターージュ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ、とうふ	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
9 水	昼食	青菜がゆ 鶏の塩焼き かぼちゃと玉ねぎのサラダ 人参のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	こまつな かぼちゃ、たまねぎ にんじん バナナ	塩 だし汁、塩
10 木	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ、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
11 金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き キャベツの和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	キャベツ キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁、塩
12 土	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 小松菜のおかか和え フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ 糸かつお	たまねぎ、にんじん こまつな、たまねぎ	だし汁、塩 だし汁
14 月	昼食	しらすがゆ 鯛のねぎ蒸し 大根の煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	しらす干し たい とうふ	ねぎ だいごん、キャベツ ちんげんさい、たまねぎ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
15 火	昼食	青菜がゆ かぼちゃのそぼろ煮 野菜の味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ みそ	こまつな かぼちゃ はくさい、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
16 水	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し煮 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ フルーツ	米	鶏ささみ 豆乳	キャベツ ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁
17 木	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 パンキンサラダ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、こまつな かぼちゃ、にんじん バナナ	だし汁、塩

18 金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ りんご	塩 しょうゆ だし汁
19 土	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいものスープ フルーツ	米 さつまいも	とうふ	はくさい、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁
21 月	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 ほうれん草のソテー 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、塩 だし汁
22 火	昼食	おかゆ 鶏団子のポトフ マッシュパンプキン フルーツ	米	鶏ささみ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ、片栗粉
24 木	昼食	おかゆ たいのつけ焼き じゃがいもの蒸し煮 ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	たまねぎ、にんじん ほうれん草 オレンジ	しょうゆ だし汁 だし汁、塩
25 金	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き ほうれん草サラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ、みそ	ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	塩 だし汁 だし汁
26 土	昼食	そばうどん マッシュパンプキン キャベツの蒸し煮 フルーツ	うどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
28 月	昼食	おかゆ 鯛の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい、みそ とうふ	ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
29 火	昼食	おかゆ 鶏団子と野菜の出汁煮 マッシュポテト フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、はくさい オレンジ	だし汁、しょうゆ
30 水	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き 小松菜のお浸し じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	キャベツ こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁、塩

☆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。

