



離乳食献立表



2022年12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 木	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのサラダ 大根のスープ フルーツ	米	とうふ、鶏ささみ	キャベツ、にんじん だいこん、こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁
2 金	昼食	おかゆ たいとキャベツの蒸し物 こまつなのお浸し かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	キャベツ こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ みかん	しょうゆ しょうゆ だし汁
3 土	昼食	とりそぼろ粥 蒸しかぼちゃ ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ ほうれんそう、たまねぎ だいこん	塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ
5 月	昼食	おかゆ たいのムニエル さつまいもの甘煮 豆腐のスープ フルーツ	米	たい とうふ	ブロッコリー、にんじん さつまいも キャベツ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ
6 火	昼食	おかゆ 鶏肉と小松菜のスープ煮 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	こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ りんご	しょうゆ、だし汁 塩 だし汁、塩
7 水	昼食	おかゆ 豆腐と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ たまねぎの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ、豆腐 みそ	ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
8 木	昼食	おかゆ たいと白菜の蒸し物 白和え キャベツのすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	はくさい ほうれんそう、にんじん キャベツ、たまねぎ みかん	だし汁、塩 しょうゆ だし汁、塩
9 金	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ 小松菜のソテー じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、塩、片栗粉 しょうゆ だし汁
10 土	昼食	おかゆ 鶏じゃが にんじんの甘煮 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ にんじん こまつな、たまねぎ	塩、しょうゆ だし汁 だし汁、塩
12 月	昼食	おかゆ たいの塩焼き かぼちゃの煮物 はくさいのすまし汁 フルーツ	米	たい	かぼちゃ、チンゲンサイ はくさい、にんじん、たまねぎ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
13 火	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の炒り煮 白和え たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ とうふ みそ	たまねぎ にんじん、ほうれんそう たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
14 水	昼食	おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 ポテトサラダ たまねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ブロッコリー、たまねぎ にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、塩
15 木	昼食	おかゆ たいのオニオンソース さつま芋の煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	たい	たまねぎ にんじん こまつな、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
16 金	昼食	おかゆ 鶏と大根のたいたん 白菜のお浸し さつまいものスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	だいこん はくさい、にんじん みかん	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、塩

17 土	昼食	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草サラダ じゃが芋のスープ フルーツ	じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、たまねぎ にんじん	だし汁、しょうゆ、片栗粉 塩 だし汁、塩
19 月	昼食	おかゆ たいの煮付 はくさいの煮浸し ほうれんそうの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	はくさい、にんじん ほうれんそう、たまねぎ みかん	だし汁、しょうゆ だし汁
20 火	昼食	おかゆ 豆腐とはくさいの煮物 小松菜のサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	とうふ、鶏ささみ	はくさい こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、塩 だし汁
21 水	昼食	おかゆ 鶏肉のソテー さつまいもサラダ 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、にんじん ブロッコリー たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 しょうゆ だし汁、塩
22 木	昼食	おかゆ たいのつけ焼き かぼちゃと大根のそぼろ煮 ほうれんそうの味噌汁 フルーツ	米	たい 鶏ささみ みそ	かぼちゃ、だいこん ほうれんそう、にんじん みかん	しょうゆ だし汁
23 金	昼食	おかゆ ポテトグラタン風 ブロッコリーとお豆のサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ だいず	たまねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ、にんじん バナナ	塩 しょうゆ だし汁、塩
24 土	昼食	ビビンバ 南瓜サラダ にんじんのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ にんじん、たまねぎ	しょうゆ 塩 だし汁
26 月	昼食	おかゆ たいの照り焼き チンゲン菜の和え物 さつまいものスープ フルーツ	米 さつまいも	たい	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん たまねぎ みかん	しょうゆ しょうゆ だし汁、塩
27 火	昼食	おかゆ 肉じゃが キャベツのサラダ 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん キャベツ、はくさい 小松菜、たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、塩
28 水	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 はくさいのお浸し 豆腐のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ とうふ	にんじん、たまねぎ はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ オレンジ	だし汁、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。

