



# 離乳食献立表



2023年1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	その他
			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	
4 水	昼食	おかゆ たいの煮付 人参マッシュ かぼちゃスープ フルーツ	米  じゃがいも	たい	たまねぎ にんじん かぼちゃ、ブロッコリー バナナ	だし汁、しょうゆ  だし汁
5 木	昼食	しらすがゆ たいの照り焼き 小松菜の和え物 さつまいの味噌汁 フルーツ	米  さつまいも	しらす たい  みそ	こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ  だし汁
6 金	昼食	青菜がゆ たいの塩焼き だいこんの煮物 キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい  みそ	ほうれんそう たまねぎ だいこん、にんじん キャベツ バナナ	塩 だし汁 だし汁
7 土	昼食	おかゆ 鶏のあんかけ丼 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	だし汁、片栗粉、塩 だし汁、塩
10 火	昼食	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 ポテトサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米  じゃがいも	とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ  だし汁
11 水	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 ほうれんそうお浸し フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ、にんじん ほうれんそう、たまねぎ オレンジ	だし汁、片栗粉 だし汁
12 木	昼食	鯛めし 松風焼き こまつなのお浸し 紅白味噌汁 フルーツ	米	たい 鶏ささみ、とうふ  みそ	たまねぎ こまつな だいこん、にんじん バナナ	だし汁
13 金	昼食	おかゆ たいの煮物 ほうれん草の白和え たまねぎのスープ フルーツ	米	たい とうふ	にんじん ほうれんそう、にんじん たまねぎ オレンジ	塩、だし汁 しょうゆ だし汁
14 土	昼食	おかゆ 鶏とかぼちゃの旨煮丼 キャロットスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ だし汁
16 月	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き だいこんサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	たい  みそ	たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな かぼちゃ バナナ	塩 だし汁
17 火	昼食	おかゆ 鶏団子とさつまいの煮物 白菜の和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米  さつまいも	鶏ささみ  とうふ	はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん リンゴ	だし汁、しょうゆ  だし汁、塩
18 水	昼食	おかゆ 鶏とじゃがいも旨煮 こまつなのソテー だいこんスープ フルーツ	米  じゃがいも	鶏ささみ	にんじん、こまつな、たまねぎ だいこん、はくさい バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
19 木	昼食	ごはん たいと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ おまめの味噌汁 フルーツ	米	たい  みそ、大豆	にんじん、たまねぎ ブロッコリー キャベツ、だいこん バナナ	だし汁 だし汁
20 金	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のみそ煮 さつまいのサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米  さつまいも	とうふ、みそ	にんじん  ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
21 土	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、キャベツ	だし汁

23 月	昼食	豆腐の中華丼 大豆サラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	米	豆腐 大豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
24 火	昼食	おかゆ 鶏と大根の煮物 ほうれん草の白和え にんじんのポターージュ 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 にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
25 水	昼食	おかゆ 鶏と野菜の旨煮 かぼちゃサラダ ほうれんそうのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ ほうれんそう、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
26 木	昼食	さつまたがゆ たいとキャベツのみそ煮 こまつなのお浸し キャベツのスープ フルーツ	米、さつまいも	たい、みそ	キャベツ、たまねぎ こまつな キャベツ、にんじん バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
27 金	昼食	おかゆ 鯛肉のおろし煮 ブロッコリーのサラダ たまねぎの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ みそ	だいこん ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ リンゴ	だし汁、しょうゆ だし汁
28 土	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい	だいこん、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、たまねぎ	だし汁、片栗粉 だし汁
30 月	昼食	おかゆ たいの塩焼き かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ とうふ、ほうれんそう オレンジ	塩 だし汁
31 火	昼食	おかゆ さつまいものそぼろ煮 ほうれんそうの煮浸し 白菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ みそ	ほうれんそう、にんじん はくさい、たまねぎ バナナ	しょうゆ、だし汁 だし汁 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。

