



離乳食献立表



2023年2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 水	昼食	おかゆ たいの煮付 人参マッシュ 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい とうふ	たまねぎ にんじん こまつな バナナ	だし汁、塩 だし汁
2 木	昼食	おかゆ 豆腐と人参の煮物 ほうれんそうの和え物 じゃがいものすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	にんじん ほうれんそう、にんじん だいこん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
3 金	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き さつまいもの煮物 キャベツの味噌汁 フルーツ	米	とり みそ	たまねぎ さつまいも、にんじん ブロッコリー バナナ	塩 だし汁
4 土	昼食	おかゆ 鶏のあんかけ丼 かぼちゃのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ、ブロッコリー	だし汁、片栗粉、塩 だし汁、しょうゆ
6 月	昼食	おかゆ たいの照り焼き 小松菜お浸し 玉ねぎのスープ フルーツ	米	たい	こまつな、たまねぎ たまねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ だし汁 だし汁
7 火	昼食	鯛めし 鶏団子スープ ポテトサラダ フルーツ	米 じゃがいも	たい 鶏ささみ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん バナナ	だし汁
8 水	昼食	おかゆ 松風焼き こまつなのお浸し 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい 鶏ささみ、とうふ みそ	たまねぎ こまつな、はくさい だいこん、にんじん バナナ	だし汁
9 木	昼食	おかゆ 鶏とかぼちゃの旨煮丼 ポトフ フルーツ	米 かぼちゃ じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
10 金	昼食	おかゆ たいのみそ煮 こまつなの和えもの たまねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい、みそ	にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ リンゴ	だし汁 しょうゆ だし汁
13 月	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き 人参サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	たまねぎ にんじん、ほうれんそう キャベツ バナナ	塩 だし汁
14 火	昼食	おかゆ 鶏団子とじゃがいもの煮物 ブロッコリーの和え物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ブロッコリー、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、塩
15 水	昼食	おかゆ 鶏とかぼちゃの旨煮 ほうれんそうのソテー キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
16 木	昼食	ごはん たいと野菜の煮物 ほうれんそうのサラダ とうふの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ、とうふ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう はくさい バナナ	だし汁 だし汁
17 金	昼食	青菜がゆ たいと野菜のみそ煮 じゃがいものサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい、みそ	こまつな キャベツ、たまねぎ はくさい、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
18 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、はくさい	だし汁

20 月	昼食	豆腐の中華丼 白菜のサラダ キャベツのスープ フルーツ	米	豆腐	たまねぎ はくさい、にんじん キャベツ、ほうれんそう オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
21 火	昼食	おかゆ 鶏と大根の煮物 ほうれん草の白和え にんじんのポタージュ フルーツ	米	鶏ささみ とうふ	だいこん ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
22 水	昼食	しらすがゆ 鶏と野菜の旨煮 人参のサラダ ほうれんそうのスープ フルーツ	米	しらす干し 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん にんじん ブロッコリー、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
24 金	昼食	おかゆ たいとキャベツの蒸し焼き こまつなのお浸し キャベツのスープ フルーツ	米	たい	キャベツ、たまねぎ こまつな キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ だし汁
25 土	昼食	中華丼 ブロッコリーのサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、にんじん ブロッコリー、にんじん たまねぎ	だし汁、しょうゆ
27 月	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ 大根のサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい	にんじん、たまねぎ だいこん ブロッコリー、たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
28 火	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん ほうれんそう、キャベツ バナナ	塩 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。

