



離乳食献立表



2023年5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月	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 キャベツのあえもの 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐、淡色みそ	フロッコリー、にんじん、キャベツ たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
2火	昼食	おかゆ 鶏肉の照り煮 フロッコリーのサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ 淡色みそ	フロッコリー、にんじん たまねぎ、だいこん オレンジ	しょうゆ、だし汁 食塩 だし汁
6土	昼食	五目うどん 蒸しかぼちゃ ほうれん草のお浸し フルーツ	ゆでうどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ ほうれん草、にんじん	だし汁、しょうゆ しょうゆ
8月	昼食	おかゆ たいの塩焼き こまつなの煮浸し さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい 淡色みそ	キャベツ、こまつな たまねぎ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
9火	昼食	おかゆ 鶏団子とチンゲンサイの煮物 白菜のお浸し 大根のスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ はくさい、にんじん だいこん、にんじん りんご	しょうゆ、だし汁 しょうゆ だし汁
10水	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 かぼちゃサラダ じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ、木綿豆腐	たまねぎ、フロッコリー、にんじん かぼちゃ だいこん バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ
11木	昼食	おかゆ 炒り豆腐 小松菜の和えもの キャベツのすまし汁 フルーツ	米	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
12金	昼食	おかゆ たいのムニエル フロッコリーのソテー かぼちゃのスープ フルーツ	米	たい 豆乳	フロッコリー、にんじん かぼちゃ、たまねぎ オレンジ	塩 塩 だし汁、しょうゆ
13土	昼食	そぼろ丼 粉ふき芋 小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	じゃがいも	鶏ささみ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん キャベツ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ だし汁、塩
15月	昼食	おかゆ たいの照り焼き 春キャベツの和えもの かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	たい 淡色みそ	キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、かぼちゃ バナナ	しょうゆ 塩 だし汁
16火	昼食	おかゆ かぼちゃと鶏肉のコロッケ風 ポパイサラダ キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ ほうれん草、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん りんご	食塩 塩 だし汁、しょうゆ
17水	昼食	おかゆ 鶏肉のオニオンソース フロッコリーのソテー 人参のスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ フロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ しょうゆ、塩 だし汁、塩
18木	昼食	おかゆ たいの塩焼き キャベツサラダ さつま汁 フルーツ	米 さつまいも	たい 淡色みそ	キャベツ、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
19金	昼食	おかゆ たいのおろし煮 小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐	だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ オレンジ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、うすくち
20土	昼食	おかゆ 鶏肉のポトフ かぼちゃのマッシュ フロッコリーのお浸し フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ フロッコリー、にんじん	だし汁、しょうゆ しょうゆ
22月	昼食	おかゆ たいと大根の煮物 ほうれん草の和えもの キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい 淡色みそ	だいこん、にんじん はくさい、ほうれん草 たまねぎ、キャベツ オレンジ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁

23 火	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し煮 野菜と大豆の煮物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ だいず水煮	ブロッコリー にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ だし汁、塩 だし汁、しょうゆ
24 水	昼食	おかゆ 焼きつくね風 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ 木綿豆腐、淡色みそ	たまねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな オレンジ	しょうゆ しょうゆ、食塩 だし汁
25 木	昼食	おかゆ たいと白菜の重ね蒸し ほうれん草の白和え だいこんのすまし汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ ほうれん草、にんじん だいこん、にんじん バナナ	塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ
26 金	昼食	おかゆ たいの野菜あんかけ 大豆入りマセドアンサラダ オニオンスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも	たい だいず水煮	にんじん、こまつな 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 塩 だし汁
27 土	昼食	青菜とそぼろのおかゆ さつまいものグリル キャベツのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	さつまいも	鶏ささみ 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ
29 月	昼食	おかゆ たいの照り焼き 白菜と小松菜のナムル さつまいもの味噌汁 フルーツ	米	たい 淡色みそ	はくさい、こまつな、にんじん さつまいも、たまねぎ オレンジ	しょうゆ 塩 だし汁
30 火	昼食	おかゆ 鶏肉と南瓜の蒸し物 ジャーマンポテト ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	かぼちゃ たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん バナナ	塩 塩 だし汁、しょうゆ
31 水	昼食	中華丼 ほうれん草のお浸し かぼちゃのソテー 豆腐のすまし汁 フルーツ	片栗粉	鶏ささみ 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ