



離乳食献立表

2023年4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 土	昼食	おかゆ 鶏の蒸し煮 野菜の旨煮汁 フルーツ	米	鶏ささみ	ブロッコリー はくさい、たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ
3 月	昼食	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 にんじんの甘煮 グリーンスープ フルーツ	米 さつまいも	豆腐	たまねぎ にんじん ほうれん草、たまねぎ バナナ	だし汁、食塩 だし汁 だし汁、食塩
4 火	昼食	しらすがゆ 鶏と野菜のやわらか煮 小松菜の和え物 キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	しらす干し 鶏ささみ	たまねぎ こまつな、にんじん キャベツ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
5 水	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のポトフ マッシュポテト フルーツ	米 じゃがいも	豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい りんご	だし汁、食塩
6 木	昼食	おかゆ 鯛の蒸し焼き キャベツのだし煮 たまねぎスープ フルーツ	米	たい	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
7 金	昼食	おかゆ 鯛と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 白菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	たい	キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、食塩
8 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ キャベツの蒸し煮 フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ キャベツ	だし汁、食塩 だし汁
10 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き マッシュポテト ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん ほうれん草、たまねぎ バナナ	食塩 だし汁、食塩
11 火	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の蒸し焼き ほうれん草としらすの和え物 じゃが芋のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ しらす干し	ブロッコリー、にんじん ほうれん草 たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁、しょうゆ
12 水	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し焼き 根菜の煮物 さつまいものすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	だいこん、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
13 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜の煮物 小松菜のおかか和え オニオンスープ フルーツ	米 さつまいも	たい 糸かつお	はくさい こまつな、にんじん たまねぎ りんご	だし汁、食塩 しょうゆ だし汁
14 金	昼食	おかゆ 鶏と小松菜の蒸し煮 野菜たっぷりスープ フルーツ	米	鶏ささみ	こまつな ほうれん草、にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ
15 土	昼食	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 マッシュパンプキン フルーツ	米	鶏ささみ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー かぼちゃ	だし汁、しょうゆ だし汁
17 月	昼食	おかゆ 鯛の煮物 野菜の白和え キャベツスープ フルーツ	米	鶏肉 たい 豆腐	こまつな、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、食塩
18 火	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ マッシュポテト フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー りんご	だし汁、しょうゆ 食塩
19 水	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のお浸し オニオンスープ フルーツ	米	豆腐	かぼちゃ、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、しょうゆ

20 木	昼食	おかゆ 鯛の蒸し焼き ブロッコリーの和え物 高野豆腐のスープ フルーツ	米	たい 高野豆腐	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	食塩 だし汁、しょうゆ だし汁
21 金	昼食	おかゆ 鯛の味噌煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい、みそ 豆腐	ほうれん草、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁、食塩
22 土	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の蒸し煮 にんじんの甘煮 フルーツ	米	豆腐	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん	だし汁、しょうゆ だし汁
24 月	昼食	しらすがゆ 鯛のじゃが芋あかけ 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	しらす干し たい 豆腐、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、しょうゆ
25 火	昼食	おかかがゆ 鶏と野菜のポトフ マッシュパンプキン フルーツ	米 じゃがいも	系かつお 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ バナナ	だし汁、食塩
26 水	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し焼き マッシュポテト ミネストローネ フルーツ	米 じゃがいも マカロニ	鶏ささみ	ホールトマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん オレンジ	だし汁、食塩
27 木	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん、たまねぎ キャベツ、だいこん、ほうれん草 オレンジ	食塩 だし汁 だし汁、食塩
28 金	昼食	おかゆ 鯛の煮物 白菜のお浸し 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	たい	はくさい、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、しょうゆ だし汁

※献立は変更になる場合があります。

