



離乳食献立表



2023年6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	おかかがゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 にんじんの甘煮 グリーンスープ フルーツ	米	糸かつお 豆腐	たまねぎ、かぼちゃ 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
2 金	昼食	おかゆ 鯛の蒸し煮 にんじんの和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん、かぼちゃ たまねぎ オレンジ	だし汁
3 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜のやわらか煮 ほうれん草の和え物 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、はくさい	だし汁、しょうゆ
5 月	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、こまつな、キャベツ バナナ	だし汁、食塩
6 火	昼食	おかゆ 鯛の蒸し焼き はくさいのだし煮 玉ねぎスープ フルーツ	米	たい	はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ	だし汁 だし汁
7 水	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ、にんじん かぼちゃ ほうれん草、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁、食塩
8 木	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ 玉ねぎの蒸し煮 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 オレンジ	だし汁、食塩 だし汁
9 金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き マッシュポテト ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	にんじん ほうれん草、たまねぎ、だいこん りんご	食塩 だし汁
10 土	昼食	そぼろ丼 大根の和え物 たまねぎのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、こまつな だいこん、にんじん たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
12 月	昼食	おかゆ 鯛の蒸し焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米	たい 豆腐	かぼちゃ、キャベツ ほうれん草、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
13 火	昼食	しらすがゆ 鶏の煮物 ほうれん草の和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	しらす干し 鶏ささみ	ほうれん草、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、食塩 しょうゆ だし汁
14 水	昼食	おかゆ 鶏とかぼちゃの蒸し煮 野菜たっぷりスープ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁、しょうゆ
15 木	昼食	ごはん 鯛と野菜の煮物 さつまいものマッシュ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	たまねぎ、こまつな キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
16 金	昼食	おかゆ 鯛の煮物 野菜の和え物 大根のスープ フルーツ	米	たい	こまつな、にんじん だいこん、キャベツ、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、食塩

17 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ はくさいの和え物 フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい	だし汁、しょうゆ 食塩
19 月	昼食	しらすがゆ たいと野菜の含め煮 小松菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	しらす干し たい みそ	だいこん、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
20 火	昼食	おかゆ 鶏の蒸し焼き ほうれん草の和え物 たまねぎのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ	食塩 しょうゆ だし汁
21 水	昼食	おかががゆ とりの味噌煮 ブロッコリーのお浸し キャベツのすまし汁 フルーツ	米	糸かつお 鶏ささみ、みそ	ブロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁、食塩
22 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜の蒸し煮 にんじんの甘煮 ほうれん草のスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ、だいこん にんじん ほうれん草 バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
23 金	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉	たい 豆腐	キャベツ、にんじん ブロッコリー たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁、食塩
24 土	昼食	鶏丼 マッシュポテト たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草	だし汁、食塩
26 月	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き さつまいものマッシュ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい 豆腐、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん オレンジ	だし汁、食塩
27 火	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ポテトサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん かぼちゃ、たまねぎ バナナ	食塩 だし汁、食塩
28 水	昼食	おかゆ 鶏と大豆の煮物 白菜のお浸し 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ、大豆	はくさい、にんじん こまつな、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
29 木	昼食	おかゆ 鶏の蒸し焼き マッシュポテト 野菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	にんじん たまねぎ、ほうれん草 バナナ	食塩 だし汁
30 金		おかゆ 鯛と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米 じゃがいも	たい	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん りんご	だし汁、しょうゆ

