



離乳食献立表



2023年9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 金	昼食	おかゆ たいの塩焼き マッシュパンプキン 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい	キャベツ かぼちゃ たまねぎ、にんじん バナナ	塩 だし汁
2 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ ほうれん草のお浸し フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉 糸かつお	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ ほうれんそう	塩 だし汁、しょうゆ
4 月	昼食	おかゆ 鯛のみそ煮 大豆の煮物 大根のすまし汁 フルーツ	米	たい、みそ だいず	にんじん、たまねぎ だいこん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
5 火	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し焼き 野菜の煮物 小松菜のスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
6 水	昼食	おかゆ 豆腐の蒸し煮 ブロッコリーの和え物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米	とうふ みそ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん ほうれんそう バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
7 木	昼食	おかゆ たいの塩焼き 小松菜の白和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい とうふ みそ	こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
8 金	昼食	おかゆ たいと野菜の蒸し煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
9 土	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のポトフ ブロッコリーの和え物 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	だし汁 しょうゆ

11 月	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き 野菜の和え物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	にんじん、キャベツ ほうれんそう、たまねぎ バナナ	だし汁、塩 だし汁
12 火	昼食	しらすがゆ 鶏肉の煮物 大豆と根菜の煮物 キャベツのスープ フルーツ	米	しらす干し 鶏ささみ肉 だいず	たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー オレンジ	だし汁、塩 だし汁、しょうゆ だし汁
13 水	昼食	おかゆ 鶏肉の蒸し焼き ポテトサラダ 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	にんじん こまつな、たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
14 木	昼食	おかゆ たいの塩焼き ブロッコリーサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
15 金	昼食	おかかがゆ 豆腐と野菜のだし煮 ほうれん草の和え物 フルーツ	米 片栗粉	糸かつお とうふ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、塩 しょうゆ
16 土	昼食	鶏あんかけうどん さつま芋の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ だし汁、塩 だし汁
19 火	昼食	おかゆ たいのトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	ホールトマト にんじん ほうれんそう、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、塩
20 水	昼食	おかゆ 鶏肉のポトフ マッシュパンプキン フルーツ	米	鶏ささみ肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ オレンジ	だし汁、塩 しょうゆ
21 木	昼食	おかゆ とうふのスープ煮 ブロッコリーサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	とうふ みそ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん こまつな オレンジ	だし汁、塩 だし汁
22 金	昼食	おかゆ たいとじゃが芋の蒸し煮 ほうれん草白和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい とうふ みそ	ほうれんそう、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、塩 しょうゆ だし汁

25 月	昼食	おかゆ たいの煮物 ほうれん草のお浸し とうふの味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ、みそ	キャベツ ほうれんそう、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 だし汁
26 火	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のポトフ マッシュパンプキン フルーツ	米	鶏ささみ肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ
27 水	昼食	おかゆ 鶏肉のオニオンソース マッシュポテト かぼちゃのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁
28 木	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き 小松菜のお浸し 豆腐のスープ フルーツ	米	たい とうふ	はくさい こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
29 金	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のポトフ さつま芋の煮物 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
30 土	昼食	おかゆ 鯛の蒸し煮 マッシュポテト 豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 豆乳	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、キャベツ	だし汁、塩 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。