



離乳食献立表



2022年8月

村雨ほほえみ保育園

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 火	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐、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
2 水	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 大豆のスープ フルーツ	米	鶏ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ、ほうれん草 たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
3 木	昼食	おかゆ 豆腐のみそ煮 小松菜の和え物 キャベツのスープ フルーツ	米	木綿豆腐、みそ	にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん 大根、キャベツ オレンジ	しょうゆ だし汁
4 金	昼食	いもがゆ 鶏肉のオニオンソース かぼちゃサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	米、さつまいも	鶏ひき肉	たまねぎ かぼちゃ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁
5 土	昼食	そぼろがゆ マッシュポテト たまねぎと人参のサラダ 白菜ののすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ
7 月	昼食	おかゆ 鯛の照り焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 大根のスープ フルーツ	米	たい	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ、キャベツ オレンジ	しょうゆ だし汁
8 火	昼食	おかゆ 鯛の蒸し煮 野菜の煮物 人参のスープ フルーツ	米	たい	こまつな、たまねぎ にんじん、たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
9 水	昼食	おかゆ 焼きつくね風 ブロッコリーとキャベツのサラダ じゃがいものポタージュ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん ブロッコリー、キャベツ たまねぎ バナナ	塩 だし汁
10 木	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐 みそ	ほうれん草、にんじん たまねぎ、はくさい バナナ	塩 しょうゆ だし汁
12 土	昼食	おかゆ かぼちゃと鶏肉のコロッケ風 小松菜のナムル 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ひき肉	かぼちゃ こまつな、にんじん たまねぎ、こまつな	だし汁
14 月	昼食	おかゆ 焼き豆腐 にんじんの甘煮 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	木綿豆腐	にんじん、かぼちゃ こまつな、たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
15 火	昼食	しらすがゆ 鶏団子の蒸し焼き ポテトサラダ やさいたっぷりスープ フルーツ	米 じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉	にんじん、キャベツ たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー バナナ	だし汁 だし汁
16 水	昼食	おかゆ 鶏肉のみそ焼き さつまいもの煮物 ブロッコリーの和風サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	鶏もも肉、みそ 木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ オレンジ	しょうゆ だし汁
17 木	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 じゃがいもの豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも	木綿豆腐 豆乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、キャベツ バナナ	しょうゆ 塩
18 金	昼食	おかゆ	米			

金		鯛の味噌焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のスープ フルーツ		たい、みそ 木綿豆腐	かぼちゃ たまねぎ、こまつな、人参 バナナ	だし汁
19 土	昼食	おかかがゆ 鶏肉と野菜のボトフ フルーツ		糸かつお 鶏ひき肉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ	だし汁
21 月	昼食	青菜がゆ 鯛のさっぱりたまねぎソース 大豆の煮物 キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい 大豆 みそ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ、たまねぎ オレンジ	しょうゆ だし汁 だし汁
22 火	昼食	鯛めし チンゲン菜の炒め煮 大豆サラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 大豆	チンゲン菜、たまねぎ にんじん たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
23 水	昼食	ごはん 鶏肉のもみじ焼き マッシュポテト グリーンサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん ブロッコリー、キャベツ、にんじん はくさい、ほうれん草、たまねぎ バナナ	だし汁
24 木	昼食	スタミナライス 夏野菜ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ キャベツと豆腐のスープ フルーツ	米	鶏ひき肉 木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト ブロッコリー、たまねぎ キャベツ バナナ	だし汁
25 金	昼食	おかゆ 鯛とキャベツの蒸し煮 大豆と人参の煮物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米	たい 大豆 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ、ほうれん草 バナナ	だし汁 だし汁
26 土	昼食	中華丼 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	鶏ひき肉、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれん草にんじん はくさい	
28 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ブロッコリーとキャベツの和え物 さつま芋のポタージュ フルーツ	米 さつまいも	たい	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ バナナ	塩 だし汁
29 火	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のだし煮 コールスローサラダ ボルチギービーンズスープ フルーツ	米	鶏ひき肉 大豆	たまねぎ キャベツ、にんじん ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
30 水	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き さっぱりポテトサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 豆乳	にんじん、たまねぎ たまねぎ、ほうれん草 オレンジ	塩 塩
31 木	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の蒸し煮 白菜の和え物 たまねぎの味噌汁 フルーツ	米	鶏ひき肉 みそ	たまねぎ、にんじん はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、はくさい バナナ	しょうゆ しょうゆ だし汁

☆献立は、変更になる場合があります。

