



離乳食献立表



2023年10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
2月	昼食	おかゆ 鯛と豆腐の旨煮 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい、豆腐 系かつお みそ	たまねぎ ほうれんそう、にんじん キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
3火	昼食	おかゆ 鶏じゃが キャベツの和え物 ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう バナナ	だし汁 だし汁
4水	昼食	しらすがゆ 鶏の塩焼き ポテトサラダ 大根と小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	しらす 鶏ささみ	にんじん、キャベツ だいこん、こまつな オレンジ	塩 だし汁
5木	昼食	いもがゆ 鯛のてりやき 小松菜のおかか和え たまねぎの味噌汁 フルーツ	米、さつまいも	たい 系かつお みそ	こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ だし汁
6金	昼食	おかゆ 鯛のおろし煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	だいこん、にんじん ほうれんそう、はくさい たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
7土	昼食	鶏そぼろ丼 マッシュパンプキン キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、にんじん、たまねぎ かぼちゃ キャベツ	だし汁、しょうゆ だし汁
10火	昼食	おかゆ 鯛とたまねぎの煮物 ブロッコリーのお浸し 白菜の味噌汁 フルーツ	米	たい 系かつお みそ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん はくさい バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
11水	昼食	おかゆ 鶏と大豆の煮物 キャベツの白和え オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ、大豆 とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	だし汁 しょうゆ だし汁
12木	昼食	いもがゆ 鯛の塩焼き ほうれん草の煮びたし 大根の味噌汁 フルーツ	米、さつまいも	たい みそ、とうふ	にんじん（付け合わせ） ほうれんそう、たまねぎ だいこん バナナ	塩 だし汁 だし汁
13金	昼食	おかゆ 鶏団子と野菜のあんかけ丼 さつまいもの煮物 人参と玉ねぎのスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁 だし汁
14土	昼食	煮込みうどん さつまいもとブロッコリーのサラダ フルーツ	うどん さつまいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー	だし汁、しょうゆ
16月	昼食	おかゆ 鯛のおろしがけ グリーンサラダ がぼちゃの豆乳スープ フルーツ	米	たい 豆乳	たまねぎ、だいこん ブロッコリー、キャベツ かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
17火	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 キャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	とうふ みそ	はくさい、ブロッコリー キャベツ、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
18水	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 大根の和え物 フルーツ	米	鶏ささみ 系かつお	ほうれんそう、たまねぎ だいこん、にんじん バナナ	だし汁

19 木	昼食	しらすがゆ 鯛のつけ焼き 大豆サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも（付け合わせ）	しらす たい 大豆 みそ	ブロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
20 金	昼食	おかゆ 鯛のおかか焼き かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	たい、糸かつお とうふ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ こまつな バナナ	だし汁 だし汁
21 土	昼食	焼き鳥丼 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ 糸かつお	たまねぎ ほうれんそう だいこん	しょうゆ だし汁
23 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 玉ねぎと人参の煮物 さつま汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	かぼちゃ（付け合わせ） たまねぎ、にんじん バナナ	塩 だし汁 だし汁
24 火	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ マッシュポテト 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ はくさい、たまねぎ オレンジ	だし汁、片栗粉 だし汁
25 水	昼食	おかゆ 鶏の煮付 キャベツのしらす和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ しらす	たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
26 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜の蒸し煮 大根のおかか和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	たい 糸かつお みそ	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん かぼちゃ、こまつな オレンジ	だし汁
27 金	昼食	青菜がゆ 鯛のてりやき 豆腐の煮物 大根のスープ フルーツ	米	たい とうふ	ほうれんそう にんじん、たまねぎ だいこん バナナ	しょうゆ だし汁 だし汁
28 土	昼食	おかゆ ボトフ キャベツサラダ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん	だし汁
30 月	昼食	鯛がゆ 豆腐とさつまいもの旨煮 白菜のお浸し 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	たい とうふ	はくさい、にんじん こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
31 火	昼食	おかゆ 鶏の蒸し焼き マッシュパンプキン ブロッコリーの豆乳スープ フルーツ	米	鶏ささみ 豆乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー、たまねぎ バナナ	塩 だし汁

☆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。

