



離乳食献立表



2023年11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 水	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	こまつな、にんじん にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁、しょうゆ
2 木	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ほうれん草の白和え 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	にんじん（付け合わせ） ほうれんそう たまねぎ バナナ	塩 だし汁
4 土	昼食	おかゆ ポトフ 小松菜のお浸し フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	にんじん、たまねぎ こまつな、にんじん	だし汁 しょうゆ
6 月	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	米	とうふ	たまねぎ かぼちゃ、にんじん はくさい バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ
7 火	昼食	青菜がゆ 鯛の野菜あんかけ 大豆の煮物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	たい だいず みそ	こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁 だし汁
8 水	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のだし煮 キャベツのサラダ さつま芋のスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん オレンジ	だし汁 しょうゆ だし汁
9 木	昼食	おかゆ 鶏肉とキャベツの蒸し焼き グリーンサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	キャベツ ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ
10 金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 大豆入りポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい だいず とうふ、みそ	ブロッコリー（付け合わせ） にんじん たまねぎ バナナ	塩 だし汁
11 土	昼食	鶏そぼろがゆ 人参の煮物 さつま芋とブロッコリーのサラダ 大根のスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉	にんじん、キャベツ ブロッコリー だいこん	だし汁、しょうゆ だし汁、塩

13 月	昼食	おかゆ 豆腐とかぼちゃの煮物 白菜の和え物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	とうふ	かぼちゃ はくさい、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁、塩
14 火	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 さつま芋とかぼちゃのサラダ 人参のスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉	ブロッコリー、にんじん かぼちゃ にんじん バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ
15 水	昼食	おかゆ さつま芋の肉じゃが キャベツのサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉 みそ	たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう オレンジ	だし汁 しょうゆ だし汁
16 木	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ グリーンサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ だいこん バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
17 金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	かぼちゃ（付け合わせ） ブロッコリー、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
18 土	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 マッシュパンプキン 白菜のスープ フルーツ	米	とうふ	ブロッコリー、にんじん かぼちゃ はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁
20 月	昼食	おかゆ 鯛のおろしがけ 人参と大豆の煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい だいず とうふ、みそ	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 だし汁、塩
21 火	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のだし煮 小松菜の和え物 かぼちゃのスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
22 水	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 キャベツのサラダ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ
24 金	昼食	おかゆ 豆腐のかぼちゃあんかけ 大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	とうふ みそ	かぼちゃ だいこん、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁、しょうゆ だし汁

25 土	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米	たい	ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
27 月	昼食	おかゆ 鯛と人参の煮物 小松菜の和え物 オニオンスープ フルーツ	米	たい	にんじん こまつな、キャベツ たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁、塩
28 火	昼食	さつま芋がゆ 豆腐のオニオンソース グリーンサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米、さつまいも	とうふ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
29 水	昼食	おかゆ ポトフ ほうれん草の和え物 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、はくさい バナナ	だし汁 しょうゆ
30 木	昼食	青菜がゆ 鯛と根菜のだし煮 キャベツのサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	こまつな にんじん、だいこん キャベツ、にんじん たまねぎ バナナ	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。月齢により、食材、形状を個別に対応しています。