



離乳食献立表



2023年12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 鯛と豆腐の煮物 キャベツのサラダ 大根のスープ フルーツ	米	とうふ、たい	キャベツ、にんじん、玉ねぎ だいこん、こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁
2 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮し物 かぼちゃのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	ほうれん草、だいこん かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ だし汁、塩
4 月	昼食	青菜がゆ 蒸しさつまいも 白和え たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	とうふ	ほうれん草 にんじん たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ
5 火	昼食	おかゆ たいのムニエル マッシュポテト 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	チンゲン菜、にんじん はくさい、たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ
6 水	昼食	しらすがゆ 鶏肉と小松菜のスープ煮 さつまいもサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	しらす 鶏ささみ みそ	こまつな、にんじん だいこん たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、だし汁 塩 だし汁、塩
7 木	昼食	おかゆ 鶏の煮物 玉ねぎのサラダ にんじんのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ たまねぎ にんじん、だいこん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
8 金	昼食	おかゆ 鯛と玉ねぎの煮し物 白和え 人参のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	たまねぎ こまつな にんじん オレンジ	だし汁、塩 しょうゆ だし汁、塩
9 土	昼食	煮込みうどん にんじんのサラダ ほうれん草のソテー フルーツ	うどん	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ 塩 しょうゆ
11 月	昼食	おかゆ 鯛じゃが にんじんの甘煮 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	たまねぎ にんじん こまつな、キャベツ バナナ	しょうゆ だし汁 だし汁、塩
12 火	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き かぼちゃの煮物 じゃがいものすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、塩
13 水	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の炒り煮 ほうれん草の和え物 キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、だいこん にんじん、ほうれん草 キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
14 木	昼食	しらすがゆ 鯛とブロッコリーの煮物 かぼちゃサラダ たまねぎのスープ フルーツ	米	しらす たい	ブロッコリー にんじん、かぼちゃ たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、塩
15 金	昼食	おかゆ 鯛のオニオンソース にんじんの煮物 ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米	たい	たまねぎ にんじん、はくさい ほうれん草、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
16 土	昼食	おかゆ 鶏のたいたん ほうれん草のお浸し じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ほうれん草、にんじん たまねぎ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、塩

18 月	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 小松菜のサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	じゃがいも	たい とうふ	たまねぎ、にんじん こまつな、はくさい バナナ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 塩 だし汁、塩
19 火	昼食	おかゆ 鯛のみぞれ煮 白菜の煮浸し 小松菜の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	だいこん はくさい、にんじん、キャベツ こまつな、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
20 水	昼食	おかゆ 鶏とキャベツの煮物 ポテトサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	キャベツ たまねぎ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
21 木	昼食	おかゆ 鯛のソテー にんじんのサラダ オニオンスープ フルーツ	米	たい	ほうれん草、にんじん にんじん、キャベツ たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 しょうゆ だし汁、塩
22 金	昼食	おかゆ 鶏のつけ焼き じゃがいもの煮物 ブロッコリーのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
23 土	昼食	おかゆ ポテトグラタン風 小松菜のサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん こまつな はくさい	塩 だし汁、塩
25 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 南瓜サラダ にんじんのスープ フルーツ	米	たい とうふ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい にんじん、ほうれん草 バナナ	塩 塩 だし汁
26 火	昼食	おかゆ 鯛の照り焼き チンゲン菜の和え物 じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	チンゲン菜、キャベツ、にんじん だいこん バナナ	しょうゆ しょうゆ だし汁、塩
27 水	昼食	おかゆ 鶏と玉ねぎの煮物 キャベツのサラダ 小松菜のスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん キャベツ、はくさい こまつな、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、塩
28 木	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 はくさいのお浸し 豆腐のスープ フルーツ	米	鶏ささみ とうふ	にんじん、たまねぎ はくさい、キャベツ かぼちゃ バナナ	だし汁、塩 しょうゆ 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。

