



離乳食献立表

2024年1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
4 木	昼食	おかゆ チキンボトフ マッシュパンプキン フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ
5 金	昼食	青菜がゆ たいのおろし煮 白菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	こまつな だいこん はくさい、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
6 土	昼食	鶏のあんかけ丼 ほうれん草の煮物 白菜のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、にんじん	だし汁、片栗粉 だし汁 だし汁
9 火	昼食	おかゆ 鯛の照り焼き 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、キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
10 水	昼食	おかゆ 鶏と青菜の煮物 ポテトサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	こまつな、はくさい にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
11 木	昼食	鯛がゆ さつまいもの煮物 紅白味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ、とうふ	たまねぎ、こまつな だいこん、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
12 金	昼食	おかゆ 鯛のおかか焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい、糸かつお みそ、とうふ	ほうれんそう、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁
13 土	昼食	五目うどん マッシュポテト フルーツ	うどん じゃがいも	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、こまつな にんじん	だし汁、しょうゆ
15 月	昼食	おかゆ 鯛と野菜の煮物 かぼちゃサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	だいこん、たまねぎ、こまつな かぼちゃ、にんじん はくさい バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
16 火	昼食	おかゆ 鶏の照り焼き キャベツの和え物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ みそ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁
17 水	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 大根サラダ じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、キャベツ はくさい バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
18 木	昼食	青菜がゆ 鯛の塩焼き 白和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん、たまねぎ オレンジ	塩 だし汁
19 金	昼食	ごはん 鯛の煮付け キャベツのサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ キャベツ、にんじん ブロッコリー バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
20 土	昼食	おかゆ 鶏と豆腐のスープ煮 蒸しかぼちゃ フルーツ	米 かぼちゃ	鶏ささみ、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ
22 月	昼食	おかゆ 鯛の味噌煮 ブロッコリーのサラダ かぶのスープ フルーツ	米	たい、みそ とうふ	たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん かぶ オレンジ	だし汁 だし汁

23	火	昼食	青菜がゆ 鶏じゃが 豆腐のおろしがけ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ とうふ	ほうれんそう たまねぎ、にんじん だいこん キャベツ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
24	水	昼食	おかゆ 鶏団子と白菜の旨煮 白和え 野菜のポタージュ フルーツ	米	鶏ささみ とうふ	はくさい、たまねぎ ほうれんそう にんじん、ブロッコリー バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
25	木	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 小松菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	キャベツ、にんじん こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、片栗粉 だし汁
26	金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ポテトサラダ 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい とうふ	にんじん、キャベツ こまつな、たまねぎ バナナ	塩 だし汁
27	土	昼食	鶏雑炊 蒸し野菜 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	だし汁、しょうゆ
29	月	昼食	青菜がゆ 鯛の野菜の煮物 マッシュポテト 豆腐の味噌汁 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 はくさい オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
30	火	昼食	おかゆ さつまいものそぼろ煮 ほうれん草の和え物 かぼちゃスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	にんじん ほうれんそう、はくさい かぼちゃ、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
31	水	昼食	おかゆ 鯛の照り焼き 小松菜のしらす和え さつま汁 フルーツ	米 さつまいも	たい しらす みそ	こまつな、にんじん、キャベツ たまねぎ オレンジ	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。

