



離乳食献立表

2024年4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 月	昼食	おかゆ 鯛とキャベツの蒸し焼き ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁
2 火	昼食	おかゆ 鶏と野菜のだし煮 蒸しかぼちゃ 小松菜のスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	にんじん、たまねぎ かぼちゃ こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
3 水	昼食	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 マッシュポテト 新玉ねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	はくさい 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
4 木	昼食	おかゆ ポトフ グリーンサラダ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ バナナ	だし汁
5 金	昼食	青菜がゆ 鯛の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉	たい とうふ	こまつな キャベツ、にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁 だし汁、しょうゆ
6 土	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 キャベツと人参の和え物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	とうふ	だいこん、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ	だし汁 だし汁、しょうゆ
8 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん たまねぎ バナナ	塩 だし汁
9 火	昼食	しらすがゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 大豆入りポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	しらす干し とうふ だいず	ブロッコリー にんじん たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁
10 水	昼食	おかゆ 鶏じゃが キャベツのサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	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

11 木	昼食	おかゆ 鯛のおろしかけ 人参と大豆の煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米	たい だいず	だいこん にんじん こまつな、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁 だし汁、しょうゆ
12 金	昼食	おかゆ 鶏とじゃが芋の旨煮 ほうれん草の和え物 玉ねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	ほうれんそう、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁
13 土	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米	鶏ささみ肉	はくさい、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	だし汁、しょうゆ
15 月	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 小松菜の和え物 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉	たい みそ	にんじん、たまねぎ こまつな、はくさい キャベツ オレンジ	だし汁 だし汁
16 火	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き 根菜の煮物 豆腐のスープ フルーツ	米 じゃがいも（付け合わせ）	鶏ささみ肉 とうふ	だいこん、にんじん たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
17 水	昼食	おかゆ 豆腐のオニオンソースがけ ほうれん草のお浸し じゃが芋のスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	たまねぎ ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
18 木	昼食	おかゆ 鯛とキャベツの蒸し煮 グリーンサラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい	キャベツ ブロッコリー、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ
19 金	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のだし煮 さつま芋の煮物 大根の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉 みそ	ブロッコリー、たまねぎ だいこん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
20 土	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 蒸しかぼちゃ 人参のスープ フルーツ	米 片栗粉	たい	キャベツ、たまねぎ かぼちゃ にんじん	だし汁 だし汁
22 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ほうれん草の白和え 新玉ねぎの味噌汁 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

23 火	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 マッシュポテト 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 だし汁
24 水	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ 小松菜のサラダ フルーツ	米	鶏ささみ肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな バナナ	だし汁 しょうゆ
25 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜のだし煮 根菜の煮物 新じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	たまねぎ、ほうれんそう だいこん、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
26 金	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん こまつな、たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ
27 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ 人参のスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ、ブロッコリー かぼちゃ にんじん	だし汁、しょうゆ だし汁
30 火	昼食	さつまいもがゆ 鯛とキャベツの蒸し焼き 小松菜の和え物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、さつまいも	たい	キャベツ こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	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。

