

離乳食献立表

2024年7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 鯛の塩焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐、みそ	ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	塩 しょうゆ だし汁
2火	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 グリーンサラダ 玉ねぎのスープ 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 たまねぎ、はくさい バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
3水	昼食	おかゆ 鶏肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ しらす干し みそ	たまねぎ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
4木	昼食	おかゆ たいの蒸し煮 ブロッコリーの和え物 白菜のすまし汁 フルーツ	米	たい	ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
5金	昼食	おかゆ 鶏肉の旨煮 マッシュポテト 玉ねぎのすまし汁 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 バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
6土	昼食	芋がゆ 鶏肉のポトフ キャベツのサラダ フルーツ	米、さつまいも	鶏ささみ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ
8月	昼食	おかゆ たいの塩焼き ほうれん草の白和え じゃがいものポタージュ フルーツ	米	たい 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん たまねぎ、じゃがいも バナナ	塩 しょうゆ だし汁
9火	昼食	おかゆ 鶏肉とかぼちゃの炊き合わせ 小松菜のサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米	鶏ささみ 木綿豆腐	にんじん、かぼちゃ こまつな、たまねぎ たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
10水	昼食	おかゆ 鶏肉の照り煮 大根の煮物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	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
11木	昼食	おかゆ 鯛と白菜の蒸し物 ほうれん草の和え物 さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	はくさい ほうれん草、にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、塩 しょうゆ だし汁
12金	昼食	おかゆ 鯛の味噌煮 炒り豆腐 ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米	たい、みそ 木綿豆腐	だいこん にんじん、たまねぎ ほうれん草、たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁、しょうゆ だし汁
13土	昼食	そぼろ丼 かぼちゃの煮物 ブロッコリーのお浸し 人参のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー、にんじん にんじん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
16火	昼食	おかゆ 鶏肉のポトフ マッシュパンプキン フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ
17水	昼食	おかゆ 鶏肉の塩焼き 白菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	こまつな はくさい、にんじん たまねぎ、だいこん バナナ	塩 しょうゆ だし汁
18木	昼食	おかゆ 鶏とかぼちゃのグリル ブロッコリーのサラダ オニオンスープ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ だし汁
19金	昼食	おかゆ 鯛の照り焼き 白菜の旨煮 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	にんじん はくさい、こまつな たまねぎ オレンジ	しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁

20 土	昼食	おかゆ 鶏と大根の煮物 キャベツと人参のお浸し 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ 木綿豆腐	だいこん、 キャベツ、にんじん たまねぎ	だし汁、しょうゆ だし汁
22 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ、木綿豆腐	こまつな、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
23 火	昼食	おかゆ たいの煮付け ほうれん草の和え物 人参のスープ フルーツ	米 さつまいも	たい 木綿豆腐	ほうれんそう、にんじん にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
24 水	昼食	おかゆ 鶏肉とブロッコリーのスープ煮 大豆入りポテトサラダ ポパイスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ 大豆	ブロッコリー にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
25 木	昼食	おかゆ 鯛のおろし煮 ほうれん草のサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	だいこん ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
26 金	昼食	おかゆ たいの蒸し焼き じゃがいもの煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ たまねぎ、ほうれん草 バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
27 土	昼食	あなかけ丼 マッシュポテト キャベツのスープ 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 キャベツ、チンゲン菜	だし汁、しょうゆ だし汁
29 月	昼食	おかゆ 鯛のつけ焼き かぼちゃのしょうゆ和え 大根のすまし汁 フルーツ	米	たい	こまつな かぼちゃ たまねぎ、だいこん、キャベツ バナナ	しょうゆ しょうゆ だし汁
30 火	昼食	おかゆ 鶏肉と大豆の煮物 ブロッコリーとじゃがいものソテー キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ、大豆 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ブロッコリー たまねぎ、キャベツ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁、塩 だし汁
31 水	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃサラダ ポパイスープ フルーツ	米	鶏ささみ、木綿豆腐	にんじん かぼちゃ、たまねぎ ほうれん草、はくさい バナナ	だし汁、しょうゆ 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。

