



離乳食献立表



2024年8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 木	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ほうれん草の煮浸し さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
2 金	昼食	おかゆ 鯛と野菜の旨煮 ブロッコリーの和えもの 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
3 土	昼食	おかゆ チキンポトフ 小松菜のおかか和え フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉 糸かつお	たまねぎ こまつな、にんじん	だし汁 しょうゆ
5 月	昼食	おかゆ 鯛のみぞれ煮 かぼちゃサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	だいこん、にんじん かぼちゃ、ブロッコリー たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
6 火	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ にんじんの甘煮 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ肉、とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう オレンジ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁 だし汁
7 水	昼食	おかゆ 鶏じゃが ブロッコリーの和え物 オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	 ブロッコリー、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
8 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜の蒸し焼き 人参の白和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん はくさい オレンジ	塩 だし汁
9 金	昼食	青菜がゆ 鯛の照り焼き 玉ねぎと人参の煮物 キャベツのスープ フルーツ	米	たい	こまつな たまねぎ、にんじん キャベツ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
10 土	昼食	鶏そうすい さつまいものおかか和え フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ肉 糸かつお	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ
13 火	昼食	おかゆ 鯛とかぼちゃのみそ煮 小松菜の和えもの 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい、みそ 木綿豆腐	かぼちゃ こまつな、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁 だし汁
14 水	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き キャベツの和えもの じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	 キャベツ、にんじん、ほうれんそう たまねぎ オレンジ	塩 しょうゆ だし汁
15 木	昼食	おかゆ あんかけ豆腐 さつまいものマッシュ 大根のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	とうふ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー だいこん、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁
16 金	昼食	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ ブロッコリーのしらす和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉 しらす みそ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん かぼちゃ バナナ	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁
17 土	昼食	おかゆ 鶏の蒸し焼き にんじんスティック ブロッコリーのスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	にんじん ブロッコリー、たまねぎ	塩 だし汁

19 月	昼食	おかゆ 鯛と青菜の煮物 大豆サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米	たい だいず みそ	こまつな、たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
20 火	昼食	おかゆ チキンポトフ マッシュパンプキン フルーツ		糸かつお 鶏ささみ肉	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
21 水	昼食	おかゆ 鶏の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	こまつな にんじん、キャベツ ブロッコリー、たまねぎ バナナ	しょうゆ だし汁 だし汁
22 木	昼食	おかゆ 鯛と白菜の旨煮 キャベツの白和え 小松菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい とうふ	はくさい、たまねぎ キャベツ、にんじん こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
23 金	昼食	ごはん 鯛と大豆の煮もの ほうれん草の和えもの じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい、だいず みそ	にんじん ほうれんそう、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
24 土	昼食	鶏と野菜のあんかけ丼 マッシュポテト ほうれん草のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、片栗粉 だし汁
26 月	昼食	おかゆ 鯛のおかか焼き ブロッコリーの白和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい、糸かつお とうふ みそ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ だし汁
27 火	昼食	おかゆ 豆腐と野菜の旨煮 小松菜の和えもの さつまいものスープ フルーツ	米 さつまいも	とうふ	たまねぎ こまつな、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
28 水	昼食	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 大豆サラダ オニオンスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉 だいず	にんじん ブロッコリー、キャベツ たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
29 木	昼食	青菜がゆ 鯛の煮付け マッシュポテト 人参のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい	ほうれんそう たまねぎ にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
30 金	昼食	おかゆ 鯛とかぼちゃの煮物 ほうれん草のおかかあえ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい 糸かつお とうふ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
31 土	昼食	おかゆ 鶏と野菜の蒸し焼き マッシュパンプキン 大根のすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ肉	たまねぎ、ブロッコリー かぼちゃ だいこん	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。

