



離乳食献立表



2024年10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	その他
			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 火	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き ほうれん草の和え物 かぼちゃのスープ フルーツ	米 じゃがいも（付け合わせ）	鶏ささみ肉	ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
2 水	昼食	おかゆ 豆腐と人参の煮物 マッシュパンプキン 小松菜のスープ フルーツ	米	とうふ	にんじん、たまねぎ かぼちゃ こまつな オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
3 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜のだし煮 キャベツのサラダ 人参の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ、みそ	たまねぎ キャベツ、ほうれんそう にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
4 金	昼食	青菜がゆ 鯛の塩焼き 根菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい みそ	こまつな だいこん、にんじん たまねぎ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁
5 土	昼食	おかゆ ポトフ 人参のだし煮 フルーツ	米	鶏ささみ肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん	だし汁 だし汁、しょうゆ
7 月	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 玉ねぎのスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも	たい とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ	だし汁 しょうゆ だし汁、しょうゆ
8 火	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 小松菜の和え物 さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	にんじん（付け合わせ） こまつな、キャベツ たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
9 水	昼食	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	とうふ	ブロッコリー、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
10 木	昼食	おかゆ 鶏じゃが グリーンサラダ 豆のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉 だいず	たまねぎ ブロッコリー、にんじん キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁

11	金	昼食	おかゆ 鯛のおろしがけ ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	だいこん ほうれんそう、にんじん はくさい、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
12	土	昼食	おかゆ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米	とうふ	たまねぎ キャベツ、にんじん だいこん	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
15	火	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 小松菜のしらす和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉	たい しらす干し みそ	キャベツ、にんじん こまつな たまねぎ オレンジ	だし汁 しょうゆ だし汁
16	水	昼食	おかゆ 鶏と大豆の煮物 蒸しかぼちゃ オニオンスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉、だいず	にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁、しょうゆ
17	木	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のスープ フルーツ	米 さつまいも（付け合わせ）	たい とうふ	ほうれんそう、にんじん たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ だし汁
18	金	昼食	おかゆ 鯛のオニオンソースかけ 大豆入りポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい だいず みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
19	土	昼食	おかゆ ポトフ かぼちゃサラダ フルーツ	米	鶏ささみ肉	はくさい、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ
21	月	昼食	青菜がゆ 鯛のみぞれ煮 マッシュポテト 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい とうふ	ほうれんそう 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 だし汁
22	火	昼食	おかゆ 鶏じゃが ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	たまねぎ ブロッコリー、にんじん かぼちゃ オレンジ	だし汁 しょうゆ だし汁
23	水	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも	とうふ	こまつな、はくさい にんじん たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ

24 木	昼食	おかゆ 鯛と野菜の煮物 グリーンサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米	たい	はくさい、キャベツ ブロッコリー、にんじん たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
25 金	昼食	おかゆ 鯛と野菜のだし煮 蒸しかぼちゃ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	たい とうふ、みそ	こまつな、キャベツ かぼちゃ だいこん、たまねぎ バナナ	塩 だし汁
26 土	昼食	おかゆ ポトフ 小松菜のお浸し フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ肉	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん	だし汁 しょうゆ
28 月	昼食	おかゆ 鯛のオニオンソースかけ ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ ブロッコリー、にんじん キャベツ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
29 火	昼食	おかゆ 鯛とキャベツの蒸し焼き 大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	キャベツ だいこん、にんじん たまねぎ、ほうれんそう オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
30 水	昼食	さつまいもがゆ 鶏の塩焼き 根菜の煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、さつまいも	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
31 木	昼食	おかゆ 鶏と野菜のだし煮 グリーンサラダ かぼちゃスープ フルーツ	米	鶏ささみ肉	キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん かぼちゃ バナナ	だし汁 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。

