



離乳食献立表



2025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 土	昼食	おかゆ チキンポトフ マッシュパンブキン 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	だし汁、しょうゆ
6 月	昼食	おかゆ たいと豆腐の煮物 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、とうふ みそ	こまつな、たまねぎ はくさい、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
7 火	昼食	鶏のあんかけ丼 ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	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
8 水	昼食	おかゆ 鶏と青菜の煮物 キャベツのしらす和え さつまい フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ 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	だし汁、しょうゆ だし汁
9 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
10 金	昼食	おかゆ 鯛の照り焼き ほうれん草の白和え 大根のすまし汁 フルーツ	米	たい とうふ	ほうれんそう、にんじん だいこん オレンジ	しょうゆ だし汁
11 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 こまつな	だし汁、しょうゆ
14 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
15 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 だし汁
16 木	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
17 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
18 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	鶏ささみ、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ	だし汁、しょうゆ
20 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
21 火	昼食	おかゆ 鶏のみぞれあんかけ キャベツの和え物 ほうれん草のスープ フルーツ	米	鶏ささみ	だいこん キャベツ、にんじん ほうれんそう、たまねぎ バナナ	だし汁 だし汁
22 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

23	木	昼食	おかゆ 鯛の煮付け 人参の煮物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	こまつな にんじん、キャベツ たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁 だし汁
24	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
25	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、ブロッコリー にんじん	だし汁、しょうゆ
27	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 バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
28	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 オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
29	水	昼食	おかゆ 鶏の照り焼き 小松菜の和えもの じゃがいものスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ	こまつな、にんじん はくさい バナナ	しょうゆ だし汁
30	木	昼食	青菜がゆ 鯛の塩焼き さつまいもの煮物 大根の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	たい みそ	こまつな はくさい、にんじん だいこん バナナ	塩 だし汁 だし汁
31	金	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 白菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米	たい 糸かつお とうふ	だいこん、たまねぎ、こまつな はくさい、にんじん 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。

