



離乳食献立表



2025年3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 土	昼食	鶏丼 ブロッコリーのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ	しょうゆ だし汁
3 月	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き さつま芋の甘煮 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 さつまいも	たい	にんじん たまねぎ、こまつな バナナ	塩 だし汁 だし汁、しょうゆ
4 火	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き 小松菜の和え物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米	鶏ささみ	にんじん こまつな、はくさい たまねぎ、キャベツ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ
5 水	昼食	おかゆ 鶏の蒸し煮 マッシュポテト とうふの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい とうふ、みそ	にんじん はくさい、にんじん バナナ	塩 だし汁
6 木	昼食	おかゆ 鯛のスープ煮 小松菜のナムル 大根のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい	にんじん こまつな、にんじん だいこん オレンジ	しょうゆ、だし汁 塩 だし汁
7 金	昼食	おかゆ 鯛の煮物 ブロッコリーのサラダ にんじんの味噌汁 フルーツ	米	たい みそ	はくさい、にんじん ブロッコリー にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
8 土	昼食	鶏と玉ねぎのどんぶり 小松菜の和え物 玉ねぎのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	はくさい、にんじん こまつな、はくさい たまねぎ	しょうゆ だし汁
10 月	昼食	おかゆ 鯛とじゃがいもの煮物 マッシュパンプキン ほうれんそうの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい 大豆 みそ	かぼちゃ、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
11 火	昼食	おかゆ 鶏団子の煮物 かぼちゃの甘煮 キャベツのスープ フルーツ	米	鶏ささみ	かぼちゃ、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
12 水	昼食	しらすがゆ 鶏肉と野菜の煮物 にんじんのすまし汁 フルーツ	米	しらす干し 鶏ささみ	チンゲンサイ、だいこん、にんじん にんじん、キャベツ バナナ	塩、だし汁 だし汁、塩
13 木	昼食	おかゆ 鯛の塩焼き 白和え 大根の味噌汁 フルーツ	米	たい 木綿豆腐 みそ	にんじん、こまつな だいこん、キャベツ オレンジ	塩 しょうゆ だし汁
14 金	昼食	おかゆ 鯛の味噌煮 ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ フルーツ	米	たい、みそ	キャベツ ブロッコリー、たまねぎ かぼちゃ、にんじん バナナ	だし汁 だし汁
15 土	昼食	おかゆ 鶏のオニオンソース さつまいもサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏ささみ	たまねぎ にんじん ほうれん草、キャベツ	しょうゆ だし汁
17 月	昼食	おかゆ 鯛とかぼちゃの煮物 チンゲンサイのお浸し ブロッコリーのスープ フルーツ	米	たい	かぼちゃ チンゲンサイ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁、塩
18 火	昼食	おかゆ 鯛の野菜あんかけ 小松菜のサラダ ポタージュスープ フルーツ	片栗粉 じゃがいも	たい	はくさい、にんじん こまつな、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁

19	水	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き マッシュポテト たまねぎのスープ 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 バナナ	塩 しょうゆ だし汁
21	金	昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 人参の味噌汁 フルーツ	米	鶏ささみ みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、ほうれん草 バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
22	土	昼食	おかゆ 鶏と野菜の蒸し煮 蒸しかぼちゃ フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー かぼちゃ	だし汁、しょうゆ
24	月	昼食	おかゆ 鯛と野菜のポトフ にんじんサラダ フルーツ	米	たい	こまつな、だいこん にんじん、たまねぎ バナナ	塩、だし汁
25	火	昼食	おかゆ 鶏の塩焼き こぶきいも オニオンスープ 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、にんじん、キャベツ オレンジ	塩 塩 だし汁
26	水	昼食	おかゆ 豆腐の味噌漬け かぼちゃの煮物 キャベツのスープ フルーツ	米	木綿豆腐、みそ	かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ、だし汁 だし汁
27	木	昼食	おかゆ 鯛と玉ねぎの煮物 大根の和え物 小松菜のスープ フルーツ	米	たい	たまねぎ だいこん、にんじん こまつな、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ だし汁
28	金	昼食	おかゆ 鯛の野菜煮込み 玉ねぎのサラダ チンゲンサイのスープ フルーツ	米	たい	かぼちゃ たまねぎ、にんじん チンゲンサイ オレンジ	だし汁、しょうゆ だし汁
29	土	昼食	おかゆ 鶏と野菜のポトフ 大根の炒り煮 フルーツ	米	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、にんじん	だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ
31	月	昼食	おかゆ 鶏団子のスープ煮 じゃがいもサラダ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ささみ、木綿豆腐	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ

※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。