



# 離乳食献立表



2026年 7月

村雨こども園・村雨こども愛分園・村雨こどもなぎさ分園

| 日<br>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<br>水  | 昼食  | おかゆ<br>鶏と野菜のだし煮<br>小松菜のお浸し<br>オニオンスープ<br>フルーツ      | 米                 | 鶏ささみ肉        | だいこん、にんじん<br>こまつな、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ          | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁  |
| 2<br>木  | 昼食  | おかゆ<br>鯛のおろし煮<br>ほうれん草の白和え<br>オニオンスープ<br>フルーツ      | 米                 | たい<br>とうふ    | だいこん<br>ほうれんそう、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ             | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁  |
| 3<br>金  | 昼食  | おかゆ<br>鯛の塩焼き<br>キャベツのサラダ<br>小松菜の味噌汁<br>フルーツ        | 米<br>じゃがいも（付け合わせ） | たい<br>みそ     | キャベツ、にんじん<br>こまつな、たまねぎ<br>バナナ                  | 塩<br>しょうゆ<br>だし汁         |
| 4<br>土  | 昼食  | おかゆ<br>豆腐のスープ煮<br>グリーンサラダ<br>フルーツ                  | 米                 | とうふ          | たまねぎ、かぼちゃ<br>キャベツ、にんじん、ほうれんそう                  | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ         |
| 6<br>月  | 昼食  | おかゆ<br>鯛のオニオンソースかけ<br>ブロッコリーの和え物<br>人参の味噌汁<br>フルーツ | 米                 | たい<br>みそ     | たまねぎ<br>ブロッコリー、キャベツ<br>にんじん<br>バナナ             | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁  |
| 7<br>火  | 昼食  | おかゆ<br>鶏と野菜のだし煮<br>マッシュポテト<br>豆腐のスープ<br>フルーツ       | 米<br>じゃがいも        | 鶏ささみ肉<br>とうふ | チンゲンサイ、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ                     | だし汁、しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ     |
| 8<br>水  | 昼食  | おかゆ<br>豆腐と野菜の旨煮<br>グリーンサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーツ      | 米                 | とうふ          | はくさい、にんじん<br>こまつな、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ          | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁  |
| 9<br>木  | 昼食  | おかゆ<br>鯛の塩焼き<br>野菜の煮物<br>大根のすまし汁<br>フルーツ           | 米<br>さつまいも（付け合わせ） | たい           | ほうれんそう、にんじん<br>だいこん、たまねぎ<br>オレンジ               | 塩<br>だし汁<br>だし汁、しょうゆ     |
| 10<br>金 | 昼食  | おかゆ<br>鯛の塩焼き<br>大根の煮物<br>キャベツのスープ<br>フルーツ          | 米                 | たい           | ほうれんそう（付け合わせ）<br>だいこん、にんじん<br>キャベツ、たまねぎ<br>バナナ | 塩<br>だし汁、しょうゆ            |
| 11<br>土 | 昼食  | おかゆ<br>鶏のスープ煮<br>こぶき芋<br>フルーツ                      | 米<br>じゃがいも        | 鶏ささみ肉        | こまつな、たまねぎ、にんじん                                 | だし汁、しょうゆ                 |
| 13<br>月 | 昼食  | おかゆ<br>鯛とキャベツの蒸し焼き<br>小松菜の和え物<br>玉ねぎのすまし汁<br>フルーツ  | 米                 | たい           | キャベツ<br>こまつな、にんじん<br>たまねぎ、にんじん<br>オレンジ         | しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ |
| 14<br>火 | 昼食  | おかゆ<br>豆腐と野菜のうま煮<br>かぼちゃのサラダ<br>小松菜の味噌汁<br>フルーツ    | 米                 | とうふ<br>みそ    | たまねぎ、にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな<br>バナナ               | だし汁、しょうゆ<br>だし汁          |
| 15<br>水 | 昼食  | おかゆ<br>鶏とさつまいものだし煮<br>ほうれん草のお浸し<br>玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ | 米<br>さつまいも        | 鶏ささみ肉<br>みそ  | ほうれんそう、にんじん<br>たまねぎ<br>オレンジ                    | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁  |
| 16<br>木 | 昼食  | おかゆ<br>鶏と野菜のうま煮<br>こぶき芋<br>人参のスープ<br>フルーツ          | 米<br>じゃがいも        | 鶏ささみ肉        | ブロッコリー、たまねぎ<br>にんじん<br>バナナ                     | だし汁、しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ     |

|         |    |   |            |              |  |                                     |
|---------|----|---|------------|--------------|--|-------------------------------------|
| 17<br>金 | 昼食 | おかゆ<br>鯛の塩焼き<br>グリーンサラダ<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ                      | 米          | たい<br>とうふ    | ブロッコリー、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ                         | 塩<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ               |
| 18<br>土 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐と野菜のスープ煮<br>さつまいものサラダ<br>フルーツ                          | 米<br>さつまいも | とうふ          | こまつな、たまねぎ、にんじん                                     | だし汁、しょうゆ<br>だし汁                     |
| 21<br>火 | 昼食 | おかゆ<br>鯛の蒸し焼き<br>野菜の煮物<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ                        | 米          | たい<br>とうふ、みそ | にんじん（付け合わせ）<br>ほうれんそう、たまねぎ<br>バナナ                  | しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ<br>だし汁             |
| 22<br>水 | 昼食 | おかゆ<br>鶏じゃが<br>チンゲン菜の和え物<br>人参のすまし汁<br>フルーツ                     | 米<br>じゃがいも | 鶏ささみ肉        | にんじん<br>チンゲンサイ、キャベツ<br>にんじん、たまねぎ<br>バナナ            | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ        |
| 23<br>木 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐と野菜の煮物<br>こふき芋<br>白菜の味噌汁<br>フルーツ                       | 米<br>じゃがいも | とうふ<br>みそ    | こまつな、にんじん<br>はくさい、たまねぎ<br>バナナ                      | だし汁、しょうゆ<br>だし汁                     |
| 24<br>金 | 昼食 | おかゆ<br>鯛のオニオンソースがけ<br>ブロッコリーサラダ<br>かぼちゃの味噌汁<br>フルーツ             | 米          | たい<br>みそ     | たまねぎ<br>ブロッコリー、キャベツ<br>かぼちゃ<br>オレンジ                | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁             |
| 25<br>土 | 昼食 | おかゆ<br>ポトフ<br>白菜の和え物<br>フルーツ                                    | 米          | 鶏ささみ肉        | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ<br>はくさい、にんじん                      | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ                    |
| 27<br>月 | 昼食 | おかゆ<br>鯛の野菜あんかけ<br>白菜の和え物<br>豆腐のスープ<br>フルーツ                     | 米<br>片栗粉   | たい<br>とうふ    | こまつな、たまねぎ<br>はくさい、にんじん<br>バナナ                      | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ        |
| 28<br>火 | 昼食 | おかゆ<br>鶏と野菜の煮物<br>ポテトサラダ<br>キャベツのスープ<br>フルーツ                    | 米<br>じゃがいも | 鶏ささみ肉        | にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ、たまねぎ<br>オレンジ                | だし汁、しょうゆ<br>だし汁                     |
| 29<br>水 | 昼食 | おかゆ<br>鶏じゃが<br>チンゲン菜の和え物<br>かぼちゃのスープ<br>フルーツ<br>オニオンスープ<br>フルーツ | 米<br>じゃがいも | 鶏ささみ肉        | たまねぎ<br>チンゲンサイ、にんじん<br>かぼちゃ<br>バナナ<br>たまねぎ<br>オレンジ | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ<br>だし汁 |
| 30<br>木 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐と根菜の煮物<br>ほうれんそうの和え物<br>オニオンスープ<br>フルーツ                | 米          | とうふ          | だいこん、にんじん<br>ほうれんそう、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ            | だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁             |
| 31<br>金 | 昼食 | おかゆ<br>鯛の塩焼き<br>根菜の煮物<br>ほうれんそうの味噌汁<br>フルーツ                     | 米          | たい<br>みそ     | キャベツ（付け合わせ）<br>だいこん、にんじん<br>ほうれんそう、たまねぎ<br>バナナ     | 塩<br>だし汁、しょうゆ<br>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。