

離乳食献立表(中期)

2022年05月

中期

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 グリーンサラダ りんご	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャベツ/グリーンアスパラガス/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/りんご/	お菓子	156Kc 3.6g 2.2g 3.0g
06金	おかゆ 煮魚 ツナサラダ みそ汁 みかんのシロップ 漬け	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ツナ油漬缶/にんじん/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/じゃがいも/たまねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	171Kc 8.1g 2.4g 2.1g
07土	おじや レタスのスープ	米/たまねぎ/にんじん/ピーマン/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/レタス/絹ごし豆腐/カットわかめ/アレルギー用ブイヨン/		115Kc 3.0g 0.8g 0.9g
09月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 ツナサラダ みかんのシロップ 漬け	米/鶏ひき肉/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/砂糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/ツナ水煮缶/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/みかん缶/	お菓子	189Kc 6.3g 2.1g 3.1g
10火	おかゆ 鶏のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え わかめスープ みかんのシロップ 漬け	米/鶏ひき肉/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁/キャベツ/にんじん/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/たまねぎ/チンゲンサイ/ねぎ/アレルギー用ブイヨン/しょうゆ(うすくち)/片栗粉/みかん缶/	お菓子	196Kc 8.4g 4.4g 0.9g
11水	おかゆ しらすと野菜のうま煮 大根サラダ パナナ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/だいこん/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/パナナ/	お菓子	155Kc 3.4g 1.3g 1.5g
12木	おかゆ 煮魚 小松菜のおかか和え みそ汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/こまつな/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	お菓子	144Kc 8.1g 1.3g 1.2g
13金	おかゆ 豆腐と野菜のみそ炒め煮 ほうれん草のおかか和え みかんのシロップ 漬け	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/ねぎ/油/しょうゆ/砂糖/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/片栗粉/ほうれんそう/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁/花かつお/みかん缶/	お菓子	154Kc 4.9g 1.8g 1.7g
14土	かやくうどんのやわらか煮 さつま芋の含め煮	うどん/鶏もも肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/さつまいも/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/		139Kc 7.5g 1.1g 0.8g
16月	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 野菜スープ みかんのシロップ 漬け	米/鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/アレルギー用ブイヨン/だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイヨン/みかん缶/	お菓子	159Kc 6.3g 3.0g 2.5g
17火	おかゆ 煮魚 きゅうりのサラダ みそ汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/かぼちゃ/だいこん/ねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	お菓子	156Kc 7.6g 2.0g 1.3g
18水	おかゆ 鶏そぼろと豆腐のうま煮 春野菜サラダ パナナ	米/鶏もも肉/絹ごし豆腐/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖/片栗粉/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/しょうゆ/パナナ/	お菓子	166Kc 5.1g 2.0g 1.0g
19木	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ りんご	米/鶏ひき肉/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/しょうゆ/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/アレルギー用ブイヨン/りんご/	お菓子	193Kc 7.0g 4.5g 2.5g
20金	おかゆ 野菜のうま煮 すまし汁	米/にんじん/ほうれんそう/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/焼ふ/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/	お菓子	123Kc 3.9g 0.8g 1.0g

