

# 離乳食献立表（初期）

2022年05月

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 豆腐と野菜ののどろろ煮 キャベツのつぶし煮 りんご	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/りんご/	お菓子	69Kc 1.5g 0.3g 1.5g
06金	おかゆ 白身魚のつぶし煮にんじんのつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬け	米/かかれい/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/たまねぎ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	72Kc 3.5g 0.3g 0.9g
07土	野菜入りすりつぶし粥 豆腐と野菜ののどろろ煮	米/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/レタス/絹ごし豆腐/かつおだし汁/		57Kc 1.5g 0.4g 0.4g
09月	おかゆ 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 みかんのシロップ漬け	米/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/ツナ水煮缶/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	70Kc 1.8g 0.2g 1.6g
10火	おかゆ 豆腐ののどろろ煮 キャベツのつぶし煮 のつぶし煮 みかんのシロップ漬け	米/絹ごし豆腐/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	69Kc 2.0g 0.8g 0.6g
11水	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 キャベツときゅうりのおろし煮 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/バナナ/	お菓子	78Kc 1.7g 0.7g 0.7g
12木	おかゆ 白身魚のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁	米/かかれい/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/	お菓子	67Kc 3.8g 0.5g 0.5g
13金	おかゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 ほうれん草のつぶし煮 みかんのシロップ漬け	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ほうれんそう/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	74Kc 2.3g 0.9g 0.8g
14土	しらすうどんののどろろ煮 さつまいものつぶし煮	うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁/さつまいも/かつおだし汁/		60Kc 2.5g 0.1g 0.4g
16月	おかゆ 野菜ののどろろ煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬け	米/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/だいこん/たまねぎ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	60Kc 1.2g 0.2g 1.3g
17火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 野菜のおろし煮 野菜のだし汁	米/かかれい/かつおだし汁/きゅうり/にんじん/かつおだし汁/かぼちゃ/だいこん/かつおだし汁/	お菓子	67Kc 3.5g 0.3g 0.5g
18水	おかゆ 豆腐ののどろろ煮 キャベツのつぶし煮 パナナ	米/絹ごし豆腐/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	65Kc 1.4g 0.3g 0.5g
19木	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 りんご	米/鶏ひき肉/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/りんご/	お菓子	87Kc 3.5g 1.7g 1.3g
20金	おかゆ 野菜のつぶし煮 豆腐ののどろろ煮	米/にんじん/ほうれんそう/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/	お菓子	56Kc 1.5g 0.4g 0.5g

