

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 豆腐と野菜ののろ のろ煮 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 腐と野菜ののろのろ煮	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 豆腐ののろのろ煮 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/パナ 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 ろのろ煮 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	しらすうどんののろのろ煮 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 野菜ののろのろ煮 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 豆腐ののろのろ煮 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/パナナ/	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 豆腐ののろのろ煮	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

