

離乳食献立表(中期)

2022年04月

パドマ・ナーサリースクール

| 日付 | 献立名 | 材料名 | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|-----|--|---|-------------------------------|
| 01金 | おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の炒め煮 りんご | 米/かぼちゃ/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁/こまつな/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/りんご/ | 172Kc 5.0g 1.8g 2.3g |
| 02土 | おかゆ さつまいものふくめ煮 | 米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/パプリカ/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/さつまいも(皮付)/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/ | 141Kc 4.9g 0.6g 1.0g |
| 04月 | おかゆ 煮魚 ほうれん草の割り?油和え すまし汁 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/ほうれんそう/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/みつば/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/ | 149Kc 8.0g 1.1g 1.1g |
| 05火 | おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 春キャベツの割り醤油和え みそ汁 | 米/絹ごし豆腐/たまねぎ/油/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/キャベツ/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/はくさい/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/ | 138Kc 4.0g 1.6g 1.3g |
| 06水 | おじや ジャが芋のそぼろ煮 わかめスープ いちご | 米/にんじん/しらす干し/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/じゃがいも/鶏ひき肉/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/カットわかめ/たまねぎ/レタス/固形ブイヨン/いちご/ | 146Kc 5.2g 1.7g 2.6g |
| 07木 | おかゆ 鮭のやわらか煮 小松菜のお浸し みそ汁 | 米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/こまつな/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/ | 159Kc 8.7g 2.0g 1.1g |
| 08金 | おかゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 春キャベツのサラダ バナナ | 米/牛肉(肩ロース)/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/片栗粉/固形ブイヨン/キャベツ/きゅうり/ツナ水煮缶/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/バナナ/ | 195Kc 5.5g 4.4g 2.9g |
| 09土 | しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮 | うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/かぼちゃ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ | 111Kc 4.7g 0.1g 1.1g |
| 11月 | おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 ブロッコリーのおかか煮 すまし汁 みかんのシロップ漬け | 米/かかれい/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ブロッコリー/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/ほうれんそう/だいこん/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/ | 158Kc 9.0g 1.2g 1.8g |
| 12火 | おかゆ 鶏と野菜のうま煮 キャベツとじゃこのサラダ | 米/鶏もも肉/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/しらす干し/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/ | 161Kc 4.8g 0.7g 3.1g |
| 13水 | 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 いちご | 米/絹ごし豆腐/豚ひき肉/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/かつお節/花かつお/いちご/ | 183Kc 7.9g 4.4g 2.1g |
| 14木 | おかゆ 鮭のやわらか煮 にんじんの炒め煮 みそ汁 | 米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁/かぼちゃ/だいこん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/ | 154Kc 8.0g 1.8g 1.0g |
| 15金 | 牛丼 春雨サラダ りんご | 米/牛肉(肩ロース)/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁/はるさめ/きゅうり/ツナ油漬缶/カットわかめ/油/りんご酢/砂糖/食塩/しょうゆ(うすくち)/りんご/ | 223Kc 6.7g 7.9g 1.3g |
| 16土 | おじや ジャが芋の含め煮 | 米/キャベツ/しらす干し/たまねぎ/にんじん/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/じゃがいも/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ | 116Kc 2.6g 0.3g 2.1g |

離乳食献立表（中期）

| 日付 | 献立名 | 材料名 | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|-----|---|--|-------------------------------|
| 18月 | おかゆ 鮭のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁 いちご | 米/さけ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ほうれんそう/しょうゆ/かつおだし汁/ /たまねぎ/はくさい/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/いちご/ | 151Kc 8.1g 1.3g 1.3g |
| 19火 | おかゆ 鶏肉のうま煮 春 野菜サラダ たっぶり野菜 と大豆のスープ | 米/鶏ひき肉/砂糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/キャベツ/油/酢/砂糖/しょうゆ/ /じゃがいも/たまねぎ/にんじん/固形ブイオン/ | 195Kc 8.5g 5.6g 2.0g |
| 20水 | おかゆ 煮魚 にんじんの 炒め煮 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/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし 汁/はくさい/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/ | 153Kc 7.4g 1.2g 1.0g |
| 21木 | おかゆ 肉じゃが風煮 三 色和え | 米/牛ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/砂糖/しょうゆ/かつお節/こまつな/に んじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ | 173Kc 6.3g 3.4g 3.3g |
| 22金 | 鮭のおかゆ 小松菜の炒 め煮 みそ汁 バナナ | 米/さけ/しょうゆ(うすくち)/昆布だし汁/こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/油/ /たまねぎ/にんじん/だいこん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/バナナ/ | 163Kc 6.0g 1.6g 1.6g |
| 23土 | かやくうどんのやわらか煮 大根の含め煮 | うどん/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/だいこ ん/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/ | 124Kc 7.0g 2.4g 0.5g |
| 25月 | おかゆ 鮭のやわらか煮 ほうれん草のお浸し すま し汁 みかんのシロップ漬 け | 米/さけ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ほうれんそう/しょうゆ/かつおだし汁/ /だいこん/にんじん/みつば/しょうゆ(うすくち)/食塩/かつおだし汁/みかん缶/ | 156Kc 7.8g 1.3g 1.2g |
| 26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/固形ブイオン/しょうゆ(うすくち)/ 片栗粉/みかん缶/ | 196Kc 8.4g 4.4g 0.9g |
| 27水 | おかゆ しらすと野菜のトマ ト煮 おかか煮 バナナ | 米/しらす干し/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/ホールトマト缶詰/砂糖/固形ブイ オン/グリーンアスパラガス/キャベツ/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/バナナ/ | 161Kc 5.1g 0.6g 3.2g |
| 28木 | おかゆ 煮魚 野菜の割り 醤油和え みそ汁 いち ごジャムサンド | 米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/にんじん/きゅうり/しょうゆ/かつおだし汁/ だいこん/たまねぎ/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/ | 129Kc 6.8g 0.6g 0.7g |
| 30土 | おじや 春キャベツスープ | 米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/絹ごし豆 腐/キャベツ/固形ブイオン/ | 140Kc 5.5g 2.5g 0.9g |
| | | | |
| | | | |
| | | | |