

# 離乳食献立表（後期）

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	軟飯 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/	245Kc 7.1g 2.6g 3.3g
02土	軟飯 さつまいものふくめ 煮	米/しらす干し/豚ひき肉/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/	253Kc 11.3g 5.0g 1.4g
04月	軟飯 煮魚 ほうれん草の 割り醤油和え すまし汁 みかんのシロップ漬け	米/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/ みかんのシロップ漬け	213Kc 11.4g 1.6g 1.6g
05火	軟飯 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/豚肉(肩ロース)/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/ドーナツ/油/粉糖/	356Kc 11.9g 13.7g 2.2g
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/片栗粉/かつおだし汁/カットわかめ/たまねぎ/レ タス/固形ブイヨン/いちご/	209Kc 7.4g 2.5g 3.7g
07木	軟飯 鮭のやわらか煮 小 松菜のお浸し みそ汁 さ つまいものレモン煮	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/さつまい も/砂糖/レモン果汁/	304Kc 13.0g 2.9g 2.7g
08金	軟飯 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/	278Kc 7.9g 6.3g 4.1g
09土	肉うどんのやわらか煮 か ぼちゃの甘煮	うどん/牛肉(肩ロース)/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/	231Kc 10.8g 6.6g 1.5g
11月	軟飯 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/	225Kc 12.8g 1.8g 2.6g
12火	軟飯 鶏と野菜のうま煮 キャベツとじゃこのサラダ フルーツかん	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)/みかん缶/もも缶/パイン 缶/もも液汁缶/水/砂糖/かんてん/水/	272Kc 7.0g 1.0g 4.8g
13水	軟飯 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/	262Kc 11.3g 6.2g 3.1g
14木	軟飯 鮭のやわらか煮 ひ じき炒め煮 みそ汁 フラ イドポテト	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ひじき/にんじん/砂糖/しょうゆ/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/フラ イドポテト/油/食塩/	351Kc 12.7g 10.9g 3.4g
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/	318Kc 9.6g 11.3g 1.9g
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/	166Kc 3.7g 0.4g 3.0g

# 離乳食献立表（後期）

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
18月	軟飯 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/	215Kc 11.4g 1.8g 1.8g
19火	軟飯 鶏肉のうま煮 春野 菜サラダ たっぷり野菜と 大豆のスープ フルーツ ヨーグルト	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/バナナ/みかん缶/もも缶/ヨーグル ト(無糖)/砂糖/	335Kc 13.7g 9.0g 3.3g
20水	軟飯 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/	219Kc 10.5g 1.7g 1.5g
21木	軟飯 肉じゃが風煮 三色 和え 人参ケーキ	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/小麦粉/にんじん/卵/砂糖/油/ベーキングパ ウダー/バニラエッセンス/	409Kc 12.3g 10.5g 5.7g
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/	233Kc 8.6g 2.3g 2.2g
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/	177Kc 10.0g 3.4g 0.7g
25月	軟飯 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/	223Kc 11.2g 1.8g 1.6g
26火	軟飯 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 ちんすこう	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/小麦粉/砂糖/油/	454Kc 13.7g 14.7g 1.8g
27水	軟飯 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/	230Kc 7.3g 0.9g 4.6g
28木	軟飯 煮魚 野菜の割り醬 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/サンドイッチパン/ いちごジャム/	298Kc 12.4g 2.1g 2.4g
30土	和風スパゲティー 春キャ ベツスープ	スパゲティー/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/	174Kc 9.6g 3.8g 2.8g