

# 離乳食献立表（初期）

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 豆腐と野菜の とろ煮 小松菜のつぶし煮 りんご	米/絹ごし豆腐/かぼちゃ/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/りんご/	76Kc 1.9g 0.5g 1.2g
02土	おかゆ しらすのつぶし煮 さつまいものつぶし煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/さつまいも(皮付)/かつおだし汁/	69Kc 2.4g 0.3g 0.4g
04月	おかゆ かわいいのつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 豆腐 と野菜のとろ煮 み かんのシロップ漬け	米/かわいい/かつおだし汁/ほうれんそう/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/みかん缶/	72Kc 3.9g 0.6g 0.5g
05火	おかゆ 豆腐と野菜の とろ煮 春キャベツのつぶし 煮 大根のつぶし煮	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/だいこん/はくさい/かつおだし汁/	59Kc 1.6g 0.4g 0.5g
06水	おかゆ にんじんのすりつ ぶし粥 じゃが芋のつぶし 煮 野菜のおろし煮 いち ご果汁	米/にんじん/しらす干し/かつおだし汁/じゃがいも/鶏ひき肉/かつおだし汁/たまねぎ/レタス/かつおだし汁/いちご/	70Kc 2.5g 0.9g 1.2g
07木	おかゆ 鮭のつぶし煮 小 松菜のつぶし煮 豆腐と野 菜のとろとろ煮	米/さけ/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/	70Kc 4.1g 0.9g 0.5g
08金	おかゆ 豆腐と野菜の とろ煮 キャベツときゅうり のおろし煮 バナナ	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/きゅうり/かつおだし汁/バナナ/	84Kc 2.5g 0.9g 1.6g
09土	しらすうどんの とろとろ煮 かぼちゃの つぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/かぼちゃ/かつおだし汁/	54Kc 2.4g 0.1g 0.5g
11月	おかゆ 白身魚と野菜の つぶし煮 ブロッコリーのつ ぶし煮 豆腐と野菜の とろとろ煮 みかんのシ ロップ漬け	米/かわいい/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ブロッコリー/かつおだし汁/絹ごし豆腐/ほうれんそう/だいこん/かつおだし汁/みかん缶/	76Kc 4.2g 0.6g 0.9g
12火	おかゆ 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮	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/しらす干し/かつおだし汁/	64Kc 1.7g 0.2g 1.6g
13水	おかゆ 豆腐と野菜の とろ煮 ほうれん草のつ ぶし煮 いちご果汁	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/にんじん/かつおだし汁/いちご/	67Kc 2.1g 0.7g 1.0g
14木	おかゆ 鮭のつぶし煮 に んじんのつぶし煮 野菜 のつぶし煮	米/さけ/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/かぼちゃ/だいこん/かつおだし汁/	69Kc 3.7g 0.6g 0.4g
15金	おかゆ 豆腐と野菜の とろ煮 春雨サラダ りんご	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/きゅうり/かつおだし汁/りんご/	67Kc 1.7g 0.5g 0.7g
16土	しらすのすりつ ぶし粥 じゃが芋の つぶし煮	米/キャベツ/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/かつおだし汁/	57Kc 1.2g 0.2g 1.1g

# 離乳食献立表（初期）

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	おかゆ 鮭のつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 野菜 のだし汁 いちご果汁	米/さけ/かつおだし汁/ほうれんそう/かつおだし汁/たまねぎ/はくさい/かつおだし 汁/いちご/	69Kc 3.9g 0.6g 0.6g
19火	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 ジャ がいもと野菜のつぶし煮	米/絹ごし豆腐/かつおだし汁/キャベツ/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/	68Kc 2.2g 0.9g 1.2g
20水	おかゆ かれのいのつぶし煮 にんじんのつぶし煮 野菜 のつぶし煮 みかんのシ ロップ漬け	米/かれい/砂糖/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/はくさい/たまねぎ/かつ おだし汁/みかん缶/	70Kc 3.3g 0.3g 0.4g
21木	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮	米/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつお節/こまつな/かつおだし汁/	64Kc 1.8g 0.2g 1.6g
22金	鮭のすりつぶし粥 小松菜 のつぶし煮 野菜のだし汁 バナナ	米/さけ/昆布だし汁/こまつな/かつおだし汁/たまねぎ/にんじん/だいこん/かつ おだし汁/バナナ/	74Kc 2.7g 0.4g 0.7g
23土	しらすうどんのとろとろ煮 大根のつぶし煮	うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁/だいこん/かつおだし汁/	43Kc 1.7g 0.0g 0.2g
25月	おかゆ 鮭のつぶし煮 ほ うれん草のつぶし煮 野菜 のだし汁 みかんのシロ ップ漬け	米/さけ/かつおだし汁/ほうれんそう/かつおだし汁/だいこん/にんじん/かつおだ し汁/みかん缶/	73Kc 3.8g 0.6g 0.6g
26火	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 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/	69Kc 2.0g 0.8g 0.6g
27水	おかゆ しらすと野菜のつ ぶし煮 キャベツのつぶし 煮 バナナ	米/しらす干し/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/かつおだ し汁/バナナ/	77Kc 2.3g 0.3g 1.5g
28木	おかゆ かれのいのつぶし煮 野菜のおろし煮 野菜のだ し汁 いちごジャムサンド	米/かれい/かつおだし汁/にんじん/きゅうり/かつおだし汁/だいこん/たまねぎ/か つおだし汁/	62Kc 3.3g 0.3g 0.3g
30土	野菜入りすりつぶし粥 豆 腐と野菜のとろとろ煮	米/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/キャベツ/かつおだし汁/	57Kc 1.4g 0.4g 0.4g