

離乳食献立表（中期）

2022年06月

中期

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
01水	おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 野菜スープ バナナ	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/グリーンアスパラガス/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ほうれんそう/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/じゃがいも/にんじん/だいこん/アレルギー用ブイオン/バナナ/ヨーグルト(加糖)/	ヨーグルト	188Kc 6.4g 1.1g 3.1g
02木	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	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/アレルギー用ブイオン/しょうゆ(うすくち)/片栗粉/みかん缶/カルピス/水/ゼラチン/	カルピスゼリー	229Kc 9.3g 4.4g 0.9g
03金	おかゆ 煮魚 野菜の割り醤油和え すまし汁 みかんのシロップ漬	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/にんじん/だいこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ほうれんそう/たまねぎ/焼ふ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	146Kc 7.4g 0.6g 0.8g
04土	おじや レタスのスープ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ピーマン/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/レタス/カットわかめ/アレルギー用ブイオン/		120Kc 5.2g 0.5g 0.8g
06月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 ツナサラダ みかんのシロップ漬	米/鶏ひき肉/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/ツナ水煮缶/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/みかん缶/	お菓子	189Kc 6.3g 2.1g 3.1g
07火	おかゆ 煮魚 チンゲンサイのお浸し すまし汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/チンゲンサイ/しょうゆ/かつおだし汁/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/コッペパン/砂糖/	パン粥	182Kc 8.3g 1.2g 1.3g
08水	おかゆ 肉じゃが風煮 三色和え バナナ	米/牛ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/こまつな/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	191Kc 5.7g 3.4g 3.6g
09木	おかゆ しらすと野菜のうま煮 にんじんの炒め煮	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/にんじん/板こんにやく/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/フライドポテト/油/食塩/	フライドポテト	229Kc 4.1g 7.0g 2.2g
10金	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ バナナ	米/鶏ひき肉/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/しょうゆ/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/アレルギー用ブイオン/バナナ/	お菓子	203Kc 7.3g 4.5g 2.4g
11土	しらすうどんのくたくた煮 じゃが芋の含め煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/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/		111Kc 5.6g 0.2g 2.1g
13月	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 グリーンサラダ みかんのシロップ漬	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/みかん缶/	お菓子	158Kc 3.6g 2.2g 2.7g
14火	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 すまし汁	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/たまねぎ/はくさい/ほうれんそう/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/むしパンミックス/野菜ジュース/	野菜蒸しパン	207Kc 9.1g 1.4g 0.9g
15水	おかゆ 鮭と野菜のやわらか煮 キュウリの酢の物 みそ汁 バナナ	米/さけ/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/きゅうり/ツナ油漬缶/酢/砂糖/しょうゆ/じゃがいも/にんじん/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/バナナ/ゼリー/	桃ゼリー	213Kc 9.5g 2.1g 2.6g
16木	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	米/絹ごし豆腐/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/かつおだし汁/花かつお/ドーナツ/油/粉糖/	ドーナツ	285Kc 6.9g 8.3g 2.0g

離乳食献立表（中期）

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
17金	おかゆ 鶏そぼろと豆腐の うま煮 大根サラダ すいか	米/鶏もも肉/絹ごし豆腐/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/ 砂糖/片栗粉/だいこん/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/しょうゆ/すいか/	お菓子	153Kc 4.9g 2.0g 0.8g
18土	おじや ブロッコリーサラダ	米/レタス/しらす干し/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし 汁/ブロッコリー/にんじん/油/酢/砂糖/		120Kc 3.9g 1.0g 1.5g
20月	おかゆ 鶏肉と野菜のうま 煮 野菜スープ みかんの シロップ漬け	米/鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/アレルギー用ブイオン/ だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイオン/ みかん缶/	お菓子	159Kc 6.3g 3.0g 2.5g
21火	おかゆ 煮魚 小松菜のお 浸し みそ汁 かぼちゃの きんとん	米/かれい/しょうゆ/砂糖/こまつな/しょうゆ/かつおだし汁/ かぼちゃ/たまねぎ/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし 汁/かぼちゃ/砂糖/水/	お菓子	193Kc 8.6g 1.0g 2.9g
22水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 すまし汁 バナナ	米/絹ごし豆腐/にんじん/ほうれんそう/しょうゆ/砂糖/かつ おだし汁/焼ふ/絹ごし豆腐/たまねぎ/カットわかめ/しょうゆ (うすくち)/かつおだし汁/バナナ/プリン/	プリン	217Kc 8.0g 3.9g 1.6g
23木	おかゆ 鶏そぼろと豆腐の うま煮 キャベツのおかか 和え すまし汁	米/鶏ひき肉/絹ごし豆腐/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャ ベツ/にんじん/花かつお/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/ たまねぎ/ほうれんそう/しょうゆ(うすくち)/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/	人参ケーキ	261Kc 9.7g 7.3g 1.7g
24金	おかゆ 鶏のそぼろ煮 ブ ロッコリーのおかか和え み そ汁 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/ブロッ コリー/しょうゆ/花かつお/かつおだし汁/たまねぎ/だいこん/ ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/みかん缶/ビス ケット/	お菓子	250Kc 11.0g 5.9g 1.9g
25土	おじや だいこんの含め煮	米/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/だいこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし 汁/		144Kc 5.4g 3.2g 0.7g
27月	おかゆ 野菜のトマト煮 野 菜サラダ みかんのシロッ プ漬け	米/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/ホールトマト缶詰/アレル ギー用ブイオン/キャベツ/きゅうり/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖 /みかん缶/	お菓子	158Kc 3.3g 1.9g 3.0g
28火	おかゆ 煮魚 じゃがいも の甘酢和え すまし汁	米/かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/じゃがいも/きゅうり /酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじ ん/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/小麦粉/ 黒砂糖/油/	黒糖ちんすこう	275Kc 10.3g 7.0g 2.6g
29水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 キャベツの割り醤油和 え みそ汁 すいか	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャ ベツ/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/かぼちゃ/米みそ(淡 色辛みそ)/かつおだし汁/ぶどうゼリー/	ぶどうゼリー	136Kc 4.4g 1.3g 1.5g
30木	鮭のおかゆ 小松菜の炒 め煮 みそ汁	米/こんぶ(だし用)/しょうゆ(うすくち)/さけ/こまつな/しょう ゆ/かつおだし汁/しょうゆ(うすくち)/油/たまねぎ/にんじん /カットわかめ/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/	いちごジャムサンド	216Kc 7.7g 2.4g 2.4g