

# 離乳食献立表（初期）

2022年06月

初期

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 豆腐と野菜ののどろ煮 ほうれん草のつぶし煮 ジャがいもと野菜のつぶし煮 バナナ	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/ほうれんそう/かつおだし汁/ジャがいも/にんじん/だいこん/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	76Kc 2.1g 0.5g 1.5g
02木	おかゆ 豆腐ののどろ煮 キャベツのつぶし煮 のつぶし煮 みかんのシロップ漬	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
03金	おかゆ 白身魚のつぶし煮 大根とにんじんのつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬	米/かれい/かつおだし汁/にんじん/だいこん/かつおだし汁/ほうれんそう/たまねぎ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	69Kc 3.5g 0.3g 0.4g
04土	野菜入りすりつぶし粥 野菜のだし汁	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/レタス/かつおだし汁/		60Kc 2.6g 0.3g 0.3g
06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	米/たまねぎ/ジャがいも/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	68Kc 1.5g 0.2g 1.6g
07火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 チンゲンサイのつぶし煮 野菜のだし汁	米/かれい/かつおだし汁/チンゲンサイ/かつおだし汁/たまねぎ/にんじん/みつば/かつおだし汁/	お菓子	64Kc 3.4g 0.3g 0.5g
08水	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 バナナ	米/ジャがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	81Kc 1.6g 0.2g 1.8g
09木	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 にんじんのつぶし煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/	お菓子	58Kc 1.4g 0.2g 0.6g
10金	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 バナナ	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/ジャがいも/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	92Kc 3.7g 1.7g 1.2g
11土	しらすうどんののどろ煮 ジャが芋のつぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ジャがいも/かつおだし汁/		54Kc 2.7g 0.1g 1.1g
13月	おかゆ 豆腐と野菜ののどろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/ジャがいも/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	70Kc 1.5g 0.3g 1.3g
14火	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	米/かれい/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/たまねぎ/はくさい/ほうれんそう/かつおだし汁/むしパンミックス/野菜ジュース/	お菓子	98Kc 4.4g 0.5g 0.4g
15水	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 キュウリのおろし煮 野菜のだし汁 バナナ	米/さけ/たまねぎ/かつおだし汁/きゅうり/かつおだし汁/ジャがいも/にんじん/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	83Kc 3.9g 0.6g 1.1g
16木	おかゆ 豆腐と野菜ののどろ煮 ほうれん草のつぶし煮	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/	お菓子	66Kc 2.2g 0.9g 0.7g

# 離乳食献立表（初期）

2022年06月

初期

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
17金	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 大根のつぶし煮 すいか	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/すいか/	お菓子	59Kc 1.3g 0.3g 0.4g
18土	しらすのすりつぶし粥 ブ ロッコリーのつぶし煮	米/レタス/しらす干し/かつおだし汁/ブロッコリー/にんじん/かつおだし汁/		56Kc 1.9g 0.2g 0.7g
20月	おかゆ 野菜のとろとろ煮 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
21火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 小松菜つぶし煮 野菜のだ し汁 かぼちゃのつぶし 煮	米/かれい/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/かぼ ちゃ/たまねぎ/かつおだし汁/かぼちゃ/水/	お菓子	85Kc 4.0g 0.4g 1.4g
22水	おかゆ 野菜のとろとろ煮 野菜のだし汁 バナナ プリン	米/絹ごし豆腐/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/バナナ/プリン/	お菓子	102Kc 3.5g 1.9g 0.7g
23木	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜 のだし汁	米/絹ごし豆腐/かつおだし汁/キャベツ/にんじん/かつおだ し汁/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/	お菓子	52Kc 1.5g 0.3g 0.5g
24金	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのつぶし煮 野 菜のだし汁 みかんのシ ロップ漬け	米/絹ごし豆腐/かつおだし汁/ブロッコリー/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	71Kc 2.4g 0.8g 0.9g
25土	しらすのすりつぶし粥 だ いこんのつぶし煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/だいこん/ かつおだし汁/		55Kc 1.6g 0.2g 0.3g
27月	おかゆ 野菜のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 みか んのシロップ漬け	米/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/ きゅうり/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	70Kc 1.5g 0.2g 1.5g
28火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 じゃがいものおろし煮 野 菜のだし汁	米/かれい/かつおだし汁/じゃがいも/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/	お菓子	73Kc 4.4g 0.5g 1.0g
29水	おかゆ 豆腐と野菜のとろ とろ煮 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/かつおだし汁/キャベツ/かつお だし汁/だいこん/かぼちゃ/かつおだし汁/	お菓子	64Kc 1.9g 0.5g 0.6g
30木	鮭のすりつぶし粥 小松菜 のつぶし煮 野菜のだし汁	米/こんぶ(だし用)/さけ/こまつな/かつおだし汁/たまねぎ /にんじん/かつおだし汁/	お菓子	61Kc 2.5g 0.4g 0.5g