

# 離乳食献立表(中期)

2022年07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金	おかゆ みそ炒め煮 すまし汁 バナナ	米/たまねぎ/ピーマン/パプリカ/米みそ(淡色辛みそ)/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/絹ごし豆腐/にんじん/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	145Kc 3.6g 0.9g 1.1g
02土	かやくうどんのやわらか煮 じゃが芋の含め煮	うどん/鶏もも肉/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/		124Kc 7.6g 1.0g 2.2g
04月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 ツナサラダ すいか	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)/すいか/	お菓子	219Kc 9.8g 4.5g 3.1g
05火	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 みそ汁	米/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/なす/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	220Kc 9.2g 1.9g 1.8g
06水	おかゆ しらすと野菜のスープ煮 きゅうりの甘酢和え みかんのシロップ漬	米/しらす干し/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/アレルギー用ブイヨン/きゅうり/酢/砂糖/しょうゆ/みかん缶/ヨーグルト(加糖)/	ヨーグルト	173Kc 6.2g 0.6g 2.4g
07木	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 ブロッコリーの割り醤油和え すまし汁	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ブロッコリー/しょうゆ/かつおだし汁/にんじん/そうめん/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/むしパンミックス/牛乳/脱脂粉乳/	蒸しパン	218Kc 6.5g 2.1g 1.6g
08金	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土	おかゆ 野菜のうま煮 すまし汁	米/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/砂糖/しょうゆ/絹ごし豆腐/だいこん/みつば/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/		118Kc 3.4g 0.8g 1.0g
11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
12火	おかゆ 煮魚 キャベツのおかか煮 みそ汁	米/かれい/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/かつおだし汁/さつまいも/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/	かぼちゃのきんとん	183Kc 8.3g 0.9g 2.0g
13水	おかゆ 野菜のやわらか煮 豆腐と白菜のスープ バナナ	米/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/はくさい/ねぎ/アレルギー用ブイヨン/片栗粉/バナナ/ぶどうゼリー/	ぶどうゼリー	226Kc 6.6g 1.3g 1.6g
14木	おかゆ 煮魚 ほうれん草のおかか和え すまし汁	米/かれい/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/ほうれんそう/花かつお/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/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/ドーナツ/油/粉糖/	ドーナツ	204Kc 9.0g 5.3g 1.5g
15金	鶏そぼろ粥 小松菜の炒め煮 みかんのシロップ漬	米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	159Kc 6.0g 2.7g 1.0g
16土	おじや 豆腐スープ	米/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/絹ごし豆腐/チンゲンサイ/アレルギー用ブイヨン/		114Kc 3.0g 0.8g 0.7g

# 離乳食献立表(中期)

2022年07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
19火	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/みかん濃縮果汁/水/ゼラチン/水/砂糖/みかん缶/	オレンジゼリー	172Kc 5.2g 1.8g 1.7g
20水	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ 野菜スープ すいか	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/キャベツ/にんじん/だいこん/アレルギー用ブイオン/すいか/	お菓子	186Kc 7.1g 4.5g 1.2g
21木	おかゆ 鶏そぼろと豆腐のうま煮 大根サラダ	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/牛乳(調理用)/ヨーグルト(無糖)/生クリーム/みかん缶/もも缶(黄桃)/砂糖/もも液汁缶/アガー/	フルーツババロア	201Kc 6.2g 4.7g 1.0g
22金	おじや 炊き合わせ 冬瓜スープ バナナ	米/にんじん/しらす干し/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/こまつな/かぼちゃ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/とうがん/絹ごし豆腐/はるさめ/ねぎ/アレルギー用ブイオン/バナナ/	お菓子	158Kc 4.1g 0.9g 1.8g
23土	おじや 野菜スープ	米/しらす干し/レタス/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/じゃがいも/たまねぎ/アレルギー用ブイオン/		123Kc 3.5g 0.4g 2.3g
25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/しょうゆ/すいか/	お菓子	156Kc 3.4g 1.9g 3.0g
26火	おかゆ 鶏のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え チンゲン菜のスープ	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/たまねぎ/チンゲンサイ/ねぎ/アレルギー用ブイオン/片栗粉/フライドポテト/油/食塩/	フライドポテト	273Kc 9.1g 10.2g 1.7g
27水	おかゆ 鮭と野菜のやわらか煮 チンゲン菜の割り醤油和え みそ汁 バナナ	米/さけ/たまねぎ/にんじん/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/かぼちゃ/だいこん/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	192Kc 8.9g 1.5g 1.8g
28木	おかゆ 野菜のうま煮 ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁	米/かぼちゃ/ピーマン/たまねぎ/しらす干し/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ブロッコリー/しょうゆ/かつおだし汁/さつまいも/ねぎ/米みそ(赤色辛みそ)/かつおだし汁/バナナ/みかん缶/もも缶/ヨーグルト(無糖)/砂糖/	フルーツヨーグルト	180Kc 5.4g 1.4g 2.3g
29金	おかゆ しらすと野菜のうま煮 春雨の酢の物 みかんのシロップ漬け	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/はるさめ/きゅうり/しらす干し/カットわかめ/砂糖/酢/しょうゆ/みかん缶/	お菓子	143Kc 3.6g 0.4g 1.0g
30土	しらすうどんのやわらか煮 さつまいもの含め煮	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/さつまいも/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		132Kc 6.3g 0.3g 0.9g