

離乳食献立表（初期）

2022年07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/かつおだし汁/絹ごし豆腐/にんじん/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	69Kc 1.7g 0.4g 0.5g
02土	しらすうどんのどろどろ煮 じゃが芋のつぶし煮	うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/かつおだし汁/		54Kc 3.0g 0.1g 1.1g
04月	おかゆ 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 すいか	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/かつおだし汁/すいか/	お菓子	66Kc 1.5g 0.2g 1.5g
05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/かつおだし汁/	お菓子	62Kc 3.3g 0.3g 0.2g
06水	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 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/かつおだし汁/きゅうり/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	70Kc 2.2g 0.2g 1.2g
07木	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 ブロッコリーのつぶし煮 そうめんと野菜のどろどろ煮	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/ブロッコリー/かつおだし汁/にんじん/そうめん/かつおだし汁/	お菓子	64Kc 2.2g 0.6g 0.8g
08金	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 バナナ	米/じゃがいも/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土	おかゆ 野菜のつぶし煮 豆腐と野菜のどろどろ煮	米/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/だいこん/かつおだし汁/		57Kc 1.6g 0.4g 0.4g
11月	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 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/じゃがいも/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
12火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 キャベツとにんじんのつぶし煮 野菜のつぶし煮	米/かれい/かつおだし汁/キャベツ/にんじん/かつおだし汁/さつまいも/たまねぎ/かつおだし汁/	お菓子	70Kc 3.5g 0.3g 0.5g
13水	おかゆ ほうれん草と人参のつぶし煮 豆腐と白菜のどろどろ煮 バナナ	米/にんじん/ほうれんそう/かつおだし汁/絹ごし豆腐/はくさい/かつおだし汁/バナナ/ぶどうゼリー/	お菓子	92Kc 1.9g 0.5g 0.6g
14木	おかゆ 白身魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 豆腐と野菜のどろどろ煮	米/かれい/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/	お菓子	68Kc 3.9g 0.6g 0.6g
15金	しらすのすりつぶし粥 小松菜のつぶし煮 みかんのシロップ漬	米/しらす干し/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	70Kc 3.6g 0.4g 0.5g
16土	野菜入りすりつぶし粥 豆腐と野菜のどろどろ煮	米/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/絹ごし豆腐/チンゲンサイ/かつおだし汁/		57Kc 1.7g 0.4g 0.4g

離乳食献立表（初期）

2022年07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
19火	おかゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 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
20水	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 すいか	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/キャベツ/にんじん/だいこん/かつおだし汁/すいか/	お菓子	83Kc 3.6g 1.7g 0.6g
21木	おかゆ 鶏そぼろと豆腐のうま煮 大根サラダ フルーツパバロア	米/絹ごし豆腐/にんじん/かつおだし汁/だいこん/たまねぎ/かつおだし汁/	お菓子	55Kc 1.3g 0.3g 0.4g
22金	人参のすりつぶし粥 小松菜とかぼちゃのつぶし煮 豆腐と野菜ののどろろ煮 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/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	76Kc 2.2g 0.4g 0.9g
23土	しらすのすりつぶし粥 野菜のつぶし煮	米/しらす干し/レタス/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/たまねぎ/かつおだし汁/		61Kc 1.9g 0.2g 1.1g
25月	おかゆ 野菜ののどろろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬	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/すいか/	お菓子	69Kc 1.5g 0.2g 1.5g
26火	おかゆ 豆腐ののどろろ煮 キャベツのつぶし煮 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/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/	お菓子	63Kc 2.0g 0.8g 0.6g
27水	おかゆ 鮭のつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 バナナ	米/さけ/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/チンゲンサイ/かつおだし汁/かぼちゃ/だいこん/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	81Kc 3.9g 0.6g 0.7g
28木	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮	米/しらす干し/かぼちゃ/たまねぎ/かつおだし汁/ブロッコリー/かつおだし汁/さつまいも/かつおだし汁/	お菓子	66Kc 1.9g 0.2g 0.9g
29金	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 みかんのシロップ漬	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/きゅうり/しらす干し/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	63Kc 1.7g 0.2g 0.4g
30土	しらすうどんののどろろ煮 さつまいものつぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/さつまいも/かつおだし汁/		64Kc 3.0g 0.1g 0.4g