

# 離乳食献立表(中期)

2022年08月

中期

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 ツナサラダ みかんのシ ロップ漬け	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
02火	軟飯 白身魚のやわらか煮 小松菜のお浸し みそ汁	米/かわれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/こまつな/ しょうゆ/かつおだし汁/なす/たまねぎ/にんじん/カットわか め/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/ドーナツ/油/粉糖 /	ドーナツ	275Kc 11.9g 7.1g 2.1g
03水	おかゆ 鶏そぼろと豆腐の うま煮 キャベツとじゃこの サラダ バナナ	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/キャベツ/きゅうり/しらす干し/油/酢/砂糖/ しょうゆ/バナナ/ゼリー/	りんごゼリー	236Kc 7.6g 2.5g 1.5g
04木	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 すまし汁	米/木綿豆腐/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだ し汁/片栗粉/そうめん/焼ふ/みつば/しょうゆ(うすくち)/か つおだし汁/フライドポテト/油/食塩/	フライドポテト	304Kc 7.4g 10.2g 2.4g
05金	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 きゅうりのおかか和え だいこんスープ 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/きゅ うり/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/絹ごし豆腐 /にんじん/アレルギー用ブイオン/すいか/	お菓子	219Kc 9.7g 2.4g 1.7g
06土	おじや 野菜スープ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/しょうゆ(うすくち)/かつ おだし汁/じゃがいも/キャベツ/アレルギー用ブイオン/		123Kc 3.8g 0.4g 2.7g
08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
09火	おかゆ 煮魚 にんじんの 炒め煮 みそ汁	米/かわれい/しょうゆ/砂糖/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつ おだし汁/かぼちゃ/たまねぎ/ねぎ/カットわかめ/米みそ (淡色辛みそ)/かつおだし汁/調製豆乳/ココア(ピュアココ ア)/砂糖/アガー/	豆乳ココアゼリー	334Kc 14.3g 5.8g 4.1g
10水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 ひじきの和え物 みか んのシロップ漬け	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/砂糖/か つおだし汁/片栗粉/油/にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/み かん缶/プリン/	プリン	300Kc 8.9g 5.5g 1.9g
12金	<p><b>登園される方はお弁当とおやつをご持参下さい。</b> <b>お弁当は冷蔵庫に保管致します。</b></p>			
13土				
15月				
16火	おかゆ 鶏のそぼろ煮 ブ ロッコリーの割り醤油和え すまし汁	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/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/カットわ かめ/にんじん/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/ もも缶/パイン缶/カルピス/水/	カルピスフルーツボ ンチ	375Kc 15.1g 7.1g 2.6g
17水	おかゆ 煮魚 ほうれん草 のおかか和え みそ汁 み かんのシロップ漬け	米/かわれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ほうれんそう/しよ ゆ/花かつお/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじ ん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/みかん缶/ゼ リー/	桃ゼリー	233Kc 12.9g 1.8g 2.0g

# 離乳食献立表(中期)

2022年08月

中期

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18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/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
19金	鮭のおかゆ 小松菜の炒め煮 飛鳥汁 すいか	米/さけ/しょうゆ(うすくち)/こんぶ(だし用)/こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/油/鶏もも肉/さつまいも/たまねぎ/にんじん/しょうゆ(うすくち)/砂糖/アレルギー用ブイヨン/牛乳(調理用)/すいか/	お菓子	238Kc 11.9g 3.1g 1.8g
20土	おじや ジャガイモの含め煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/パプリカ/ねぎ/しょうゆ/かつおだし汁/じゃがいも/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		184Kc 4.2g 0.5g 3.1g
22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
23火	おかゆ 鮭のやわらか煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/花かつお/かつおだし汁/じゃがいも/たまねぎ/ねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/バター/卵/ココア(ピュアココア)/	マーブルケーキ	350Kc 16.2g 7.1g 4.6g
24水	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/アレルギー用ブイヨン/バナナ/ヨーグルト(加糖)/	ヨーグルト	249Kc 10.3g 4.7g 2.4g
25木	おかゆ 肉じゃが風煮 三色和え	米/牛ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/砂糖/しょうゆ/油/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/カルピス/水/ゼラチン/水/砂糖/みかん缶/パイン缶/	フルーツ入りカルピスゼリー	337Kc 9.5g 5.8g 4.7g
26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/かぼちゃ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	247Kc 9.0g 4.0g 2.2g
27土	しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/かぼちゃ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		111Kc 4.7g 0.1g 1.1g
29月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 大根サラダ 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/だいこん/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/しょうゆ/みかん缶/	お菓子	279Kc 8.3g 4.2g 4.7g
30火	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/サンドイッチパン/いちごジャム/	いちごジャムサンド	267Kc 11.2g 2.5g 2.9g
31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/ぶどうゼリー/	ぶどうゼリー	223Kc 9.0g 2.2g 2.6g