

離乳食献立表(中期)

2022年09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木 | おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 すまし汁 フルーツポンチ | 米/鶏ひき肉/にんじん/ピーマン/砂糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/たまねぎ/みずな/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/もも缶/みかん缶/パイン缶/みかん缶(液汁)/もも液汁缶/ | フルーツポンチ | 282Kc 9.6g 4.4g 1.6g |
| 02金 | おかゆ 煮魚 人参と大根のうま煮 すまし汁 みかんのシロップ漬け お菓子 | 米/かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/だいこん/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/絹ごし豆腐/チンゲンサイ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/ | お菓子 | 210Kc 11.0g 1.5g 0.9g |
| 03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/レタス/アレルギー用ブイヨン/ | | 114Kc 3.0g 0.8g 0.7g |
| 05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 お菓子 | 米/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/ホールトマト缶詰/アレルギー用ブイヨン/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 |
| 06火 | おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 しらすと人参の和え物 野菜のスープ みかん入りりんごゼリー | 米/牛ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/しらす干し/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャベツ/だいこん/アレルギー用ブイヨン/りんご濃縮果汁/みかん缶/砂糖/アガー/ | みかん入りりんごゼリー | 281Kc 9.7g 6.9g 1.3g |
| 07水 | おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 甘酢和え みかんのシロップ漬け | 米/絹ごし豆腐/なす/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁/片栗粉/きゅうり/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/みかん缶/プリン/ | プリン | 283Kc 7.4g 4.5g 2.0g |
| 08木 | おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 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/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/小麦粉/ヨーグルト(無糖)/卵/砂糖/油/ベーキングパウダー/粉糖/バニラエッセンス/ | ヨーグルトケーキ | 367Kc 13.6g 8.9g 1.6g |
| 09金 | 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/アレルギー用ブイヨン/片栗粉/バナナ/ | お菓子 | 220Kc 8.7g 4.5g 1.3g |
| 10土 | わかめうどんのくたくた煮 じゃが芋のそぼろ煮 | うどん/にんじん/ねぎ/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/じゃがいも/鶏ひき肉/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ | | 173Kc 8.3g 2.0g 2.9g |
| 12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け | 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 |
| 13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/こまつな/にんじん/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/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 | 265Kc 11.0g 2.5g 2.7g |
| 14水 | おかゆ 豆腐と野菜のみそ炒め煮 ほうれん草のおひたし りんご | 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/りんご/ヨーグルト(加糖)/ | ヨーグルト | 208Kc 7.5g 2.0g 2.2g |
| 15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 | 337Kc 9.5g 5.8g 4.7g |
| 16金 | おじや 人参の炒め煮 飛鳥汁 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/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁/鶏ひき肉/はくさい/たまねぎ/だいこん/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)/バナナ/ | お菓子 | 247Kc 8.9g 3.4g 1.6g |

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 | おやつ | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|-----|---|---|-----------|---------------------------------|
| 17土 | おじや じゃが芋の含め煮 | 米/キャベツ/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/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ | | 116Kc 2.6g 0.3g 2.1g |
| 20火 | おかゆ 煮魚 ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁 | 米/かれい/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/絹ごし豆腐/はくさい/にんじん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/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 | 303Kc 14.4g 2.5g 2.4g |
| 21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/ぶどうゼリー/ | ぶどうゼリー | 281Kc 7.5g 4.7g 2.4g |
| 22木 | おかゆ すき焼き風煮 野菜の和え物 | 米/たまねぎ/はくさい/焼き豆腐/にんじん/焼ふ/油/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/だいこん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/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 | 257Kc 6.9g 3.3g 2.0g |
| 24土 | かやくうどんのやわらか煮 大根の含め煮 | うどん/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/ | | 124Kc 7.0g 2.4g 0.5g |
| 26月 | おかゆ 鶏と野菜のうま煮 ツナサラダ なし | 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)/なし/ | お菓子 | 184Kc 6.2g 2.1g 3.2g |
| 27火 | おかゆ 豆腐と野菜のスープ煮 野菜の和え物 | 米/絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/パプリカ/チンゲンサイ/アレルギー用ブイヨン/にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/フライドポテト/油/食塩/ | フライドポテト | 301Kc 5.4g 9.3g 2.9g |
| 28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 みかんのシロップ漬け | 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/みかん缶/ゼリー/ | りんごゼリー | 225Kc 7.4g 2.5g 1.2g |
| 29木 | おかゆ 煮魚 チンゲン菜のおかかあえ かぼちゃスープ | 米/さけ/しょうゆ(うすくち)/砂糖/かつおだし汁/チンゲンサイ/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/かぼちゃ/たまねぎ/育児用ミルク/アレルギー用ブイヨン/焼ふ/バター/砂糖/ | ふのラスク | 457Kc 17.0g 15.7g 1.7g |
| 30金 | おかゆ しらすと野菜のうま煮 炊き合わせ りんご | 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/こまつな/かぼちゃ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/りんご/ビスケット/ | お菓子 | 280Kc 6.4g 2.3g 3.2g |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |