

# 離乳食献立表（中期）

2022年10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土	おじや 野菜のスープ	米/しらす干し/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/ かつおだし汁/じゃがいも/だいこん/カットわかめ/アレ ルギー用ブイオン/		139Kc 7.5g 0.8g 2.2g
03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
04火	おかゆ 鶏のうま煮 ブロッ コリーのサラダ 豆腐の スープ	米/鶏ひき肉/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ブロッ コリー/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/絹ごし豆腐/たまねぎ/にん じん/アレルギー用ブイオン/ドーナツ/油/粉糖/	ドーナツ	366Kc 15.3g 14.6g 1.9g
05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/アレルギー用ブイオン/片栗 粉/バナナ/ゼリー/	りんごゼリー	208Kc 7.5g 1.2g 1.7g
06木	おかゆ 煮魚 キャベツの 甘酢和え すまし汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャベツ/酢/砂糖 /しょうゆ(うすくち)/焼ふ/たまねぎ/にんじん/みつば/しょう ゆ(うすくち)/かつおだし汁/蒸しパンミックス/ながいも/ク リームチーズ/水/	チーズかるかん	331Kc 12.8g 4.3g 1.3g
07金	おかゆ 豆腐と野菜のみそ 炒め煮 野菜の割り醤油和 え なし	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)/片栗粉/かつおだし汁/だいこん/きゅ うり/しょうゆ/かつおだし汁/なし/	お菓子	216Kc 6.3g 2.6g 2.0g
11火	軟飯 白身魚のやわらか煮 小松菜のお浸し みそ汁	米/かかれい/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/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	246Kc 12.7g 3.5g 2.3g
12水	いも粥 チンゲン菜の割り 醤油和え みそ汁 バナナ	米/昆布だし汁/さつまいも/チンゲンサイ/しょうゆ/かつおだ し汁/たまねぎ/にんじん/ねぎ/米みそ(赤色辛みそ)/かつ おだし汁/バナナ/ヨーグルト(加糖)/	ヨーグルト	260Kc 7.4g 0.9g 2.2g
13木	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/サンドイッチパン/いちご ジャム/	いちごジャムサンド	309Kc 11.3g 5.8g 2.4g
14金	軟飯 しらすと野菜のうま煮 海の雷豆腐 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/絹ごし豆腐/しらす干し/カットわかめ/しょうゆ/ 片栗粉/かつおだし汁/りんご/	お菓子	207Kc 6.5g 1.5g 2.2g
15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
17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
18火	おかゆ 煮魚 小松菜のお かか和え みそ汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/こまつな/しょうゆ/ 花かつお/かつおだし汁/たまねぎ/にんじん/だいこん/ね ぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/フライドポテト/油/ 食塩/	フライドポテト	327Kc 12.1g 9.5g 3.0g
19水	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 バナナ	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/バナナ/ゼリー/	桃ゼリー	245Kc 10.0g 2.4g 2.1g

# 離乳食献立表（中期）

2022年10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
20木	おかゆ 煮魚 ゆで野菜 みそ汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ブロッコリー/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)/生クリーム/みかん缶/	お誕生日ケーキ (マーブルケーキ)	351Kc 14.6g 9.5g 4.5g
21金	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 なし	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/なし/	お菓子	167Kc 5.7g 2.5g 1.3g
22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
24月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 大根サラダ りんご	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/りんご/	お菓子	277Kc 8.2g 4.3g 4.9g
25火	おかゆ 豆腐と野菜のスー プ煮 りんごのフレンチサラ ダ	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/アレルギー用ブイオン/ りんご/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/さつまいも/砂糖/水/	きんとん	263Kc 4.8g 2.5g 2.8g
26水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 三色和え みかんのシ ロップ漬け	米/絹ごし豆腐/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/プリン/	プリン	206Kc 5.5g 1.8g 4.9g
27木	おかゆ 鶏肉と野菜のうま 煮 野菜スープ	米/鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/アレルギー用ブイオン/ だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイオン/ みかん缶/ホットドッグパン/油/きな粉/砂糖/食塩/	揚げパン	289Kc 9.9g 9.2g 3.8g
28金	おかゆ 鶏肉のうま煮 白 菜のおかか煮 パナナ	米/鶏もも肉/じゃがいも/だいこん/にんじん/しょうゆ/砂糖/ 片栗粉/かつおだし汁/はくさい/ほうれんそう/花かつお/ しょうゆ/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	231Kc 7.8g 1.4g 4.1g
29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
31月	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 グリーンサラダ なし	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