

# 離乳食献立表（後期）

2022年10月

後期

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/		199Kc 10.7g 1.1g 3.1g
03月	軟飯 鶏と野菜のうま煮 ツ ナサラダ 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/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	270Kc 8.9g 3.1g 4.5g
04火	軟飯 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	軟飯 野菜のやわらか煮 豆腐と白菜のスープ パナ ナ	米/牛ひき肉/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	378Kc 16.3g 8.5g 2.4g
06木	軟飯 煮魚 キャベツの甘 酢和え すまし汁	米/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	軟飯 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/豚ひき肉/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	258Kc 9.9g 6.1g 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 豚汁 パナナ	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/豚ひき肉/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	294Kc 10.3g 3.7g 2.2g
13木	軟飯 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	388Kc 14.8g 7.6g 2.8g
14金	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 海の雷豆腐 りんご	米/牛ひき肉/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	278Kc 11.3g 7.5g 2.2g
15土	おじや 野菜スープ	米/牛ひき肉/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/		174Kc 7.2g 4.7g 2.7g
17月	軟飯 牛肉と野菜のトマト 煮 野菜サラダ みかんの シロップ漬	米/牛ひき肉/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	277Kc 8.2g 7.0g 4.3g
18火	軟飯 煮魚 小松菜のおか か和え みそ汁	米/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	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 きゅうりのおかか和え だ いこんスープ パナナ	米/牛ひき肉/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	303Kc 13.5g 7.7g 1.8g

# 離乳食献立表（後期）

2022年10月

後期

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	軟飯 煮魚 ゆで野菜 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/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	軟飯 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	223Kc 7.7g 2.9g 1.5g
22土	肉うどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	うどん/牛肉(肩ロース)/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/		231Kc 10.8g 6.6g 1.5g
24月	軟飯 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	軟飯 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/牛ひき肉/たまねぎ/にんじん/アレルギー用ブイヨン/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	288Kc 6.5g 4.6g 2.8g
26水	軟飯 肉じゃが風煮 三色和え みかんのシロップ漬	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/プリン/	プリン	250Kc 8.2g 5.7g 4.7g
27木	軟飯 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/アレルギー用ブイヨン/だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイヨン/みかん缶/ホットドッグパン/油/きな粉/砂糖/食塩/	揚げパン	357Kc 12.6g 10.5g 4.9g
28金	軟飯 鶏肉のうま煮 白菜のおかか和え 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/		177Kc 10.0g 3.4g 0.7g
31月	軟飯 豆腐と野菜のうま煮 グリーンサラダ なし	米/牛ひき肉/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	277Kc 8.6g 7.4g 3.9g