

離乳食献立表(中期)

2022年11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火	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁	米/かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ほうれんそう/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/花かつお/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ねぎ/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	300Kc 13.5g 7.9g 2.3g
02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 みかんのシロップ漬け	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/アレルギー用ブイヨン/みかん缶/ゼリー/	りんごゼリー	216Kc 9.6g 2.4g 1.7g
04金	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/さつまいも/砂糖/	きんとん	250Kc 8.2g 5.7g 4.7g
05土	わかめうどんのくたくた煮 かぼちゃのそぼろ煮	うどん/カットわかめ/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/鶏ひき肉/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁/		178Kc 8.3g 2.1g 1.4g
07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
08火	おかゆ 鮭のやわらか煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	米/さけ/しょうゆ/かつおだし汁/ほうれんそう/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	323Kc 15.0g 3.7g 3.3g
09水	いも粥 小松菜の煮浸し みそ汁 りんご	米/こんぶ(だし用)/さつまいも/こまつな/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/だいこん/ねぎ/米みそ(赤色辛みそ)/かつおだし汁/りんご/プリン/	プリン	392Kc 12.3g 5.3g 20.9g
10木	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	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/フライドポテト/油/食塩/	フライドポテト	282Kc 6.8g 10.8g 2.2g
11金	おかゆ しらすと野菜のうま煮 炊き合わせ バナナ	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/バナナ/	お菓子	225Kc 5.5g 0.7g 2.8g
12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/アレルギー用ブイヨン/		123Kc 3.8g 0.4g 2.7g
14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
15火	おかゆ 白身魚と野菜のトマト煮 りんごのサラダ	米/かれい/なす/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/砂糖/りんご/だいこん/きゅうり/油/砂糖/酢/さつまいも/砂糖/水/	きんとん	288Kc 10.2g 2.2g 3.2g
16水	おかゆ 鮭のやわらか煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁 りんご	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/チンゲンサイ/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁/さつまいも/はくさい/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/りんご/ぶどうゼリー/	ぶどうゼリー	314Kc 11.7g 2.4g 2.1g
17木	おかゆ すき焼き風煮 大根ときゅうりの酢の物	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/しらす干し/カットわかめ/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/小麦粉/砂糖/油/	ちんすこう	375Kc 7.6g 10.7g 2.4g

離乳食献立表（中期）

2022年11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
18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 バナナ	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/バナナ/	お菓子	220Kc 8.7g 4.5g 1.3g
19土	おじや かぼちゃの甘煮	米/鶏ひき肉/はくさい/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/かぼちゃ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		212Kc 7.7g 3.4g 1.7g
21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
22火	おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 すまし汁 りんご	米/かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/にんじん/砂糖/しょうゆ/油/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/カットわかめ/みつば/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/りんご/むしパンミックス/野菜ジュース/	野菜蒸しパン	315Kc 12.0g 2.9g 1.5g
24木	おかゆ 豆腐と野菜のみそ炒め煮 ほうれん草のおひたし	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)/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/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)	370Kc 9.5g 11.6g 2.8g
25金	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ みかんのシロップ漬け	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/アレルギー用ブイオン/みかん缶/	お菓子	279Kc 10.2g 6.5g 3.3g
26土	おじや レタスのスープ	米/しらす干し/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/レタス/カットわかめ/アレルギー用ブイオン/		172Kc 7.4g 0.8g 1.1g
28月	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 大根サラダ	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/スポンジケーキ/生クリーム/チョコスプレー/	お楽しみケーキ	402Kc 10.8g 13.4g 4.7g
29火	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 野菜スープ みかんのシロップ漬け	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/	お菓子	228Kc 9.0g 4.3g 3.6g
30水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	米/絹ごし豆腐/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/たまねぎ/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/バナナ/ヨーグルト(加糖)/	ヨーグルト	191Kc 7.5g 1.8g 1.6g