

離乳食献立表（後期）

2022年12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木	軟飯 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/ほうれんそう/しょうゆ/かつおだし汁/花かつお/なす/はくさい/ねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/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	307Kc 14.3g 2.5g 3.4g
02金	軟飯 鶏と野菜のうま煮 小松菜の炒め煮 バナナ	米/鶏ひき肉/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/こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	239Kc 7.5g 2.7g 4.2g
03土	しらすうどんのやわらか煮 大根の含め煮	うどん/牛ひき肉/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/だいこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		202Kc 10.6g 5.3g 1.0g
05月	軟飯 牛肉と野菜のトマト 煮 野菜サラダ みかんの シロップ漬け	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	277Kc 8.2g 7.0g 4.3g
06火	軟飯 鮭のやわらか煮 人 参の炒め煮 すまし汁	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁/カットわかめ/絹ごし豆腐/ほうれんそう/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/コッペパン/油/きな粉/砂糖/	揚げぱん	334Kc 15.2g 8.9g 2.5g
07水	軟飯 鶏のそぼろ煮 キャ ベツの甘酢和え わかめ 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/カットわかめ/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/ゼリー/	りんごゼリー	299Kc 12.3g 6.4g 1.8g
08木	軟飯 じゃがいものお焼き ゆで野菜 すまし汁	米/じゃがいも/牛ひき肉/たまねぎ/ひじき/油/小麦粉/ブロッコリー/かつおだし汁/絹ごし豆腐/はくさい/にんじん/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/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	322Kc 9.0g 3.9g 5.6g
09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 りんご	米/鶏もも肉/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/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/りんご/	お菓子	238Kc 8.0g 3.0g 2.1g
10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/アレルギー用ブイヨン/		174Kc 7.2g 4.7g 2.7g
12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	270Kc 8.9g 3.1g 4.5g
13火	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁	米/牛ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/キャベツ/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/かぼちゃ/カットわかめ/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	386Kc 11.1g 16.0g 3.2g
14水	軟飯 鶏のうま煮 ブロッコ リーのサラダ 豆腐のスー 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/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/アレルギー用ブイヨン/みかん缶/	桃ゼリー	292Kc 14.2g 8.7g 1.8g
15木	軟飯 煮魚 小松菜のおか か和え すまし汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/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/しょうゆ(うすくち)/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)	348Kc 14.2g 9.7g 1.7g
16金	軟飯 豆腐と野菜のみそ炒 め煮 野菜の割り醤油和え バナナ	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/バナナ/	お菓子	278Kc 10.2g 6.1g 2.1g

