

## 離乳食献立表（後期）

2023年01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
05木	鮭のおかゆ 海の雷豆腐 みそ汁	米/昆布だし汁/しょうゆ(うすくち)/さけ/木綿豆腐/しらす干し/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/片栗粉/かぼちゃ/たまねぎ/にんじん/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	315Kc 11.6g 3.2g 2.5g
06金	軟飯 鶏と野菜のうま煮 七草入りすまし汁 みかんのシロップ漬け	米/鶏ひき肉/だいこん/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/かぶ/かぶ・葉/たまねぎ/みつば/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	228Kc 8.4g 3.4g 1.7g
07土	肉うどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	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(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/		220Kc 11.0g 5.4g 1.5g
10火	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	米/鶏もも肉/絹ごし豆腐/たまねぎ/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	343Kc 9.0g 11.3g 2.7g
11水	軟飯 鶏そぼろと豆腐のうま煮 粉ふき芋 レタスのスープ バナナ	米/鶏ひき肉/絹ごし豆腐/ひじき/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖/片栗粉/じゃがいも/あおのり/食塩/レタス/カットわかめ/アレルギー用ブイヨン/バナナ/ゼリー/	桃ゼリー	252Kc 6.9g 1.9g 4.2g
12木	軟飯 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/ホットケーキ粉/卵/牛乳(調理用)/砂糖/ココア(ピュアココア)/油/粉糖/	ココアケーキ	384Kc 11.8g 8.6g 5.3g
13金	軟飯 鶏のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え わかめスープ りんご	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/りんご/	お菓子	283Kc 11.9g 6.4g 1.9g
14土	わかめうどんのやわらか煮 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
16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
17火	軟飯 鶏のそぼろ煮 ブロッコリーの割り醤油和え 豆乳と野菜のスープ	米/鶏ひき肉/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ブロッコリー/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/チンゲンサイ/アレルギー用ブイヨン/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	283Kc 12.2g 6.0g 2.2g
18水	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 バナナ	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/バナナ/ぶどうゼリー/	ぶどうゼリー	254Kc 10.0g 7.2g 2.0g
19木	軟飯 煮魚 キャベツの割り醤油和え みそ汁	米/さけ/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/はくさい/にんじん/ほうれんそう/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	320Kc 14.4g 3.3g 3.2g
20金	軟飯 煮魚 人参の炒め煮 すまし汁 みかんのシロップ漬け	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/かつおだし汁/焼ふ/たまねぎ/ほうれんそう/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	215Kc 11.3g 1.0g 1.2g
21土	鶏そぼろ粥 わかめスープ	米/キャベツ/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/砂糖/かつおだし汁/絹ごし豆腐/カットわかめ/たまねぎ/レタス/アレルギー用ブイヨン/		225Kc 10.2g 4.9g 1.6g

