

離乳食献立表（中期）

2023年04月

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 さつまいものふくめ煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/パプリカ/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/さつまいも(皮付)/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/		202Kc 7.0g 0.9g 1.4g
03月	ロールパン 野菜のスープ煮 春雨の酢の物 みかんのシロップ漬	米/だいこん/さつまいも/キャベツ/にんじん/たまねぎ/ツナ油漬缶/アレルギー用ブイオン/はるさめ/きゅうり/しらす干し/カットわかめ/砂糖/酢/しょうゆ/みかん缶/	お菓子	232Kc 5.2g 1.9g 2.1g
04火	おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 春キャベツの割り醤油和え みそ汁	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/油/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/キャベツ/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/はくさい/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	289Kc 7.0g 8.2g 2.2g
05水	おじや ジャガイモのそぼろ煮 わかめスープ りんご	米/にんじん/しらす干し/しょうゆ(うすくち)/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/片栗粉/かつおだし汁/カットわかめ/たまねぎ/レタス/固形ブイオン/りんご/ヨーグルト(加糖)/	ヨーグルト	259Kc 10.3g 2.6g 3.7g
06木	おかゆ 鮭のやわらか煮 小松菜のお浸し みそ汁 パナナ	米/さけ/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/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	260Kc 12.8g 2.9g 2.0g
07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	米/鶏ひき肉/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/スポンジケーキ/生クリーム/チョコスプレー/みかん缶/いちご/シュガーパウダー/	花まつりケーキ	370Kc 10.3g 13.3g 1.7g
08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/		159Kc 6.9g 0.2g 1.5g
10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	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	229Kc 5.4g 3.1g 3.9g
11火	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/みかん缶/もも缶/パイン缶/もも液汁缶/水/砂糖/かんてん/水/	フルーツかん	285Kc 7.9g 5.3g 5.0g
12水	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 野菜スープ パナナ	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/バナナ/ゼリー/	りんごゼリー	285Kc 10.7g 4.4g 3.9g
13木	おかゆ 鮭のやわらか煮 にんじんの炒め煮 みそ汁	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/にんじん/砂糖/しょうゆ/油/かつおだし汁/かぼちゃ/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	348Kc 12.6g 10.9g 2.7g
14金	牛丼 春雨サラダ りんご	米/牛ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁/はるさめ/きゅうり/ツナ油漬缶/カットわかめ/油/りんご酢/砂糖/食塩/しょうゆ(うすくち)/りんご/	お菓子	304Kc 9.9g 9.6g 1.9g
15土	おじや ジャガイモの含め煮	米/キャベツ/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/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		168Kc 4.1g 0.5g 3.0g
17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	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

離乳食献立表（中期）

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火	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ	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/アレルギー用ブイヨン/みかん缶/ヨーグルト(加糖)/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	386Kc 14.9g 7.7g 3.7g
19水	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 みそ汁 みかんのシロップ漬	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁/はくさい/たまねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/みかん缶/プリン/	プリン	300Kc 14.5g 5.5g 1.5g
20木	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁	米/絹ごし豆腐/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/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)	382Kc 10.0g 12.0g 2.7g
21金	鮭のおかゆ 小松菜の炒め煮 みそ汁 バナナ	米/さけ/しょうゆ(うすくち)/昆布だし汁/こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/油/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/バナナ/	お菓子	233Kc 8.6g 2.3g 2.2g
22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
24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	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	226Kc 4.8g 2.8g 4.3g
25火	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/砂糖/油/	ちんすこう	375Kc 8.0g 10.9g 2.8g
26水	おかゆ 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/ゼリー/	ぶどうゼリー	283Kc 11.9g 6.4g 1.9g
27木	おかゆ 煮魚 野菜の割り醤油和え みそ汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/にんじん/きゅうり/しょうゆ/かつおだし汁/だいこん/たまねぎ/ねぎ/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	298Kc 12.4g 2.1g 2.4g
28金	おかゆ じゃがいものおやき ゆで野菜 みそ汁 バナナ	米/じゃがいも/牛ひき肉/たまねぎ/油/小麦粉/ブロッコリー/かつおだし汁/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/バナナ/	お菓子	273Kc 9.1g 3.9g 6.1g