

離乳食献立表（初期）

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	しらすのつぶし煮 さつま いものつぶし煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/さつまい も(皮付)/かつおだし汁/		99Kc 3.4g 0.4g 0.6g
03月	ロールパン 野菜のどろ ろ煮 きゅうりのおろし煮 みかんのシロップ漬	米/さつまいも/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/きゅうり/ かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	98Kc 2.1g 0.2g 0.7g
04火	おかゆ 豆腐と野菜のどろ ろ煮 春キャベツのつぶし 煮 大根のつぶし煮	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/キャベツ/かつお だし汁/だいこん/はくさい/かつおだし汁/	お菓子	84Kc 2.2g 0.6g 0.7g
05水	にんじんのすりつぶし粥 じゃが芋のつぶし煮 野菜 のおろし煮 りんご	米/にんじん/しらす干し/かつおだし汁/じゃがいも/鶏ひき 肉/かつおだし汁/たまねぎ/レタス/かつおだし汁/りんご/	お菓子	105Kc 3.9g 1.2g 1.8g
06木	おかゆ 鮭のつぶし煮 小 松菜のつぶし煮 豆腐と野 菜のどろろ煮 バナナ	米/さけ/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/絹ごし豆腐 /だいこん/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	117Kc 6.0g 1.3g 0.9g
07金	おかゆ 野菜と豆腐のどろ ろ煮 キャベツのつぶし 煮	米/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/キャベツ /しらす干し/かつおだし汁/	お菓子	60Kc 1.8g 0.4g 0.6g
08土	しらすうどんのどろろ煮 かぼちゃのつぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/かぼ ちゃ/かつおだし汁/		54Kc 2.4g 0.1g 0.5g
10月	おかゆ 豆腐と野菜のどろ ろ煮 キャベツのつぶし 煮 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/かつおだし 汁/キャベツ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	100Kc 2.2g 0.4g 1.9g
11火	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮	米/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/こまつな/ にんじん/かつおだし汁/	お菓子	90Kc 2.1g 0.3g 2.3g
12水	おかゆ 野菜のどろろ煮 野菜のだし汁 バナナ	米/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/だいこん/たまねぎ/ かつおだし汁/バナナ/	お菓子	94Kc 2.1g 0.2g 1.9g
13木	おかゆ 鮭のつぶし煮 に んじんのつぶし煮 野菜の つぶし煮	米/さけ/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/かぼちゃ/ だいこん/かつおだし汁/	お菓子	99Kc 5.3g 0.9g 0.6g
14金	牛丼 春雨サラダ りんご	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/きゅうり/ かつおだし汁/りんご/	お菓子	97Kc 2.5g 0.8g 1.0g
15土	しらすのすりつぶし粥 じゃ が芋のつぶし煮	米/キャベツ/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ じゃがいも/かつおだし汁/		83Kc 2.0g 0.2g 1.5g
17月	おかゆ 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 みかん のシロップ漬	米/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/ きゅうり/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	98Kc 2.2g 0.3g 2.2g

離乳食献立表（初期）

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
18火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁	米/かれい/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/かつおだし汁/ じゃがいも/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	111Kc 5.6g 0.5g 1.6g
19水	おかゆ かれいのつぶし煮 にんじんのつぶし煮 野菜のつぶし煮 みかんのシロップ漬	米/かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/はくさい/たまねぎ/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	145Kc 5.7g 0.6g 1.8g
20木	豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/だいこん/かぼちゃ/かつおだし汁/	お菓子	91Kc 2.7g 0.8g 0.9g
21金	鮭のすりつぶし粥 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁 バナナ	米/さけ/昆布だし汁/こまつな/かつおだし汁/たまねぎ/にんじん/だいこん/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	106Kc 3.9g 0.6g 1.0g
22土	しらすうどんのとろとろ煮 大根のつぶし煮	うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁/だいこん/かつおだし汁/		67Kc 3.6g 0.1g 0.3g
24月	おかゆ 野菜のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬	米/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/キャベツ/きゅうり/かつおだし汁/みかん缶/	お菓子	70Kc 1.5g 0.2g 1.5g
25火	おかゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のつぶし煮	米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ほうれんそう/かつおだし汁/	お菓子	68Kc 2.5g 0.9g 1.0g
26水	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜のつぶし煮 りんご	米/絹ごし豆腐/かつおだし汁/キャベツ/かつおだし汁/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/りんご/	お菓子	79Kc 2.0g 0.8g 1.0g
27木	おかゆ かれいのつぶし煮 野菜のおろし煮 野菜のだし汁	米/かれい/かつおだし汁/にんじん/きゅうり/かつおだし汁/だいこん/たまねぎ/かつおだし汁/	お菓子	62Kc 3.3g 0.3g 0.3g
28金	おかゆ じゃがいもと野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 野菜のおろし煮 バナナ	米/じゃがいも/たまねぎ/かつおだし汁/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/かつおだし汁/バナナ/	お菓子	112Kc 3.3g 0.7g 2.7g