

# 離乳食献立表（中期）

2023年05月

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	おかゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 春キャベツのサラダりんご	米/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/片栗粉/アレルギー用ブイオン/キャベツ/きゅうり/ツナ水煮缶/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/りんご/		216Kc 4.9g 2.0g 4.2g
02火	おかゆ 鮭のやわらか煮にんじんのサラダ みそ汁	米/さけ/しょうゆ/かつおだし汁/にんじん/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/じゃがいも/たまねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	226Kc 12.2g 3.0g 3.1g
06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
08月	パン粥 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/	赤ちゃんせんべい	270Kc 8.9g 3.1g 4.5g
09火	おかゆ 鶏のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え わかめスープ	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/アレルギー用ブイオン/片栗粉/	赤ちゃんせんべい	262Kc 11.8g 6.3g 1.3g
10水	おかゆ しらすと野菜のうま煮 大根サラダ パナナ	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/だいこん/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/バナナ/	赤ちゃんせんべい	223Kc 5.4g 1.9g 2.0g
11木	おかゆ 鮭のやわらか煮 小松菜の割り醤油和え みそ汁	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/こまつな/しょうゆ/かつおだし汁/たまねぎ/はくさい/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	207Kc 11.7g 2.1g 1.5g
12金	おかゆ 豆腐と野菜のスープ煮 野菜の和え物 みかんのシロップ漬け	米/絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/パプリカ/チンゲンサイ/アレルギー用ブイオン/にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/	赤ちゃんせんべい	173Kc 4.2g 1.0g 1.6g
13土	かやくうどんのやわらか煮 さつま芋の含め煮	うどん/鶏もも肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁/さつまいも/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/		199Kc 10.7g 1.5g 1.1g
15月	パン粥 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/アレルギー用ブイオン/キャベツ/きゅうり/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/みかん缶/	赤ちゃんせんべい	226Kc 4.8g 2.8g 4.3g
16火	おかゆ 煮魚 きゅうりのサラダ みそ汁	米/かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/かぼちゃ/だいこん/ねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	223Kc 10.8g 2.9g 1.9g
17水	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 パナナ	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/バナナ/	赤ちゃんせんべい	257Kc 7.9g 4.1g 1.8g
18木	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/アレルギー用ブイオン/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/バター/卵/ココア(ビュアココア)/生クリーム/みかん缶/	お誕生日ケーキ(マーブ)	425Kc 13.3g 15.5g 3.5g
19金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかんのシロップ漬け	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/みかん缶/	赤ちゃんせんべい	216Kc 7.4g 2.1g 2.1g

# 離乳食献立表（中期）

2023年05月

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
20土	おじや 野菜のスープ	米/しらす干し/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/ かつおだし汁/じゃがいも/だいこん/カットわかめ/アレルギー用ブイヨン/		199Kc 10.7g 1.1g 3.1g
22月	パン粥 野菜のスープ煮 春雨の酢の物 みかんのシ ロップ漬け	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/アレルギー用ブイヨン/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/	赤ちゃんせんべい	210Kc 5.0g 1.9g 1.9g
23火	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 三色和え	米/絹ごし豆腐/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/	赤ちゃんせんべい	202Kc 5.2g 1.5g 4.8g
24水	おかゆ すき焼き風煮 甘 酢和え りんご	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/きゅうり/しらす干し/酢/砂糖/しょう ゆ(うすくち)/りんご/	赤ちゃんせんべい	224Kc 6.2g 2.4g 1.9g
25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/	赤ちゃんせんべい	201Kc 6.4g 2.5g 2.3g
26金	おかゆ 煮魚 にんじんの 炒め煮 みそ汁 バナナ	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/にんじん/ ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/バナナ/	赤ちゃんせんべい	244Kc 11.7g 2.3g 1.8g
27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
29月	パン粥 鶏と野菜のうま煮 大根サラダ 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/だいこん/キャベツ/きゅうり/油/酢/ 砂糖/しょうゆ/みかん缶/	赤ちゃんせんべい	279Kc 8.3g 4.2g 4.7g
30火	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/	赤ちゃんせんべい	195Kc 6.4g 1.9g 2.3g
31水	おかゆ 鶏肉と野菜のうま 煮 野菜スープ バナナ	米/鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/アレルギー用ブイヨン/ だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイヨン /バナナ/ゼリー/	りんごゼリー	285Kc 10.7g 4.4g 3.9g