

離乳食献立表（初期）

2023年05月

初期

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月	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツときゅうりのおろし煮 りんご	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/きゅうり/かつおだし汁/りんご/	赤ちゃんせんべい	109Kc 3.1g 1.0g 2.3g
02火	おかゆ 鮭のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 野菜のだし汁	米/さけ/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	101Kc 5.3g 0.9g 1.3g
06土	野菜入りすりつぶし粥 野菜のだし汁	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/レタス/かつおだし汁/		86Kc 3.8g 0.4g 0.4g
08月	パン粥 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 みかんのシロップ漬け	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/	赤ちゃんせんべい	98Kc 2.2g 0.3g 2.2g
09火	おかゆ 豆腐のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜のつぶし煮	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/	赤ちゃんせんべい	63Kc 2.0g 0.8g 0.6g
10水	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 パナナ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/だいこん/キャベツ/きゅうり/かつおだし汁/バナナ/	赤ちゃんせんべい	100Kc 2.6g 0.3g 1.0g
11木	おかゆ 鮭のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮	米/さけ/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/たまねぎ/はくさい/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	96Kc 5.5g 0.9g 0.6g
12金	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 野菜つぶし煮 みかんのシロップ漬け	米/絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/チンゲンサイ/かつおだし汁/にんじん/きゅうり/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	83Kc 2.2g 0.5g 0.8g
13土	しらすうどんのどろどろ煮 さつまいものつぶし煮	うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁/さつまいも/かつおだし汁/		85Kc 3.2g 0.1g 0.5g
15月	パン粥 野菜のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬け	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/	赤ちゃんせんべい	70Kc 1.5g 0.2g 1.5g
16火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 野菜のおろし煮 野菜のだし汁	米/かたい/かつおだし汁/きゅうり/にんじん/かつおだし汁/かぼちゃ/だいこん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	75Kc 4.6g 0.4g 0.7g
17水	おかゆ 野菜と豆腐のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 パナナ	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/バナナ/	赤ちゃんせんべい	77Kc 2.0g 0.4g 0.8g
18木	御飯 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁	米/かたい/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/	赤ちゃんせんべい	99Kc 5.5g 0.5g 1.5g
19金	おかゆ 野菜のどろどろ煮 野菜のだし汁 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/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/みかん缶/	赤ちゃんせんべい	78Kc 2.6g 0.9g 0.8g

離乳食献立表（初期）

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
20土	しらすのすりつぶし粥 野菜のだし汁	米/しらす干し/キャベツ/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ じゃがいも/だいこん/かつおだし汁/		99Kc 5.4g 0.5g 1.4g
22月	パン粥 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け	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/	赤ちゃんせんべい	87Kc 2.0g 0.2g 0.6g
23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/	赤ちゃんせんべい	90Kc 2.1g 0.3g 2.3g
24水	おかゆ 野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 りんご	米/たまねぎ/はくさい/焼き豆腐/にんじん/かつおだし汁/ きゅうり/しらす干し/かつおだし汁/りんご/	赤ちゃんせんべい	76Kc 2.4g 0.7g 0.9g
25木	おかゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 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/	赤ちゃんせんべい	68Kc 2.5g 0.9g 1.0g
26金	おかゆ 白身魚のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 野菜のだし汁 パナナ	米/かれい/かつおだし汁/にんじん/かつおだし汁/絹ごし 豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/バナナ/	赤ちゃんせんべい	111Kc 5.4g 0.7g 0.7g
27土	しらすのすりつぶし粥 野菜スープ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/じゃがい も/キャベツ/かつおだし汁/		61Kc 1.8g 0.2g 1.3g
29月	パン粥 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 みかんのシロップ漬け	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/	赤ちゃんせんべい	98Kc 2.2g 0.3g 2.2g
30火	豆腐と野菜のどろろ煮 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/	赤ちゃんせんべい	91Kc 2.7g 0.8g 0.9g
31水	おかゆ 野菜のどろろ煮 野菜のだし汁 パナナ	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/	赤ちゃんせんべい	94Kc 2.1g 0.2g 1.9g