

# 離乳食献立表（中期）

2023年06月

中期

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木	おかゆ 鮭のやわらか煮 ほうれん草の割り醤油和え すまし汁	米///さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///ほうれん そう/しょうゆ/かつおだし汁///絹ごし豆腐/たまねぎ/に んじん/カットわかめ/みつば/しょうゆ(うすくち)/かつおだし 汁/	赤ちゃんせんべい	206Kc 12.0g 2.4g 1.7g
02金	おかゆ 豆腐と野菜の炒め 煮 こまつなのおかか和え 野菜スープ みかんのシ ロップ漬け	米///絹ごし豆腐/牛ひき肉/たまねぎ/グリーンアスパラガス /しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///こまつな/花かつ お/しょうゆ/かつおだし汁///じゃがいも/にんじん/だいこん /アレルギー用ブイヨン///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	270Kc 10.0g 6.5g 3.8g
03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 イヨン/		172Kc 7.4g 0.8g 1.1g
05月	パン粥 豆腐と野菜のうま 煮 グリーンサラダ みかんの シロップ漬け	ロールパン///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/	赤ちゃんせんべい	168Kc 5.6g 5.2g 4.2g
06火	おかゆ 煮魚 こまつなの おかか和え すまし汁	米///かれい/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁///こまつな/に んじん/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁///たまねぎ/にん じん/みつば/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	189Kc 10.3g 0.9g 1.4g
07水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 三色和え バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	235Kc 5.6g 1.6g 5.2g
08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/アレルギー用ブイヨン/	赤ちゃんせんべい	257Kc 10.1g 6.4g 3.1g
09金	おかゆ しらすと野菜のうま 煮 大根サラダ バナナ	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
10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
12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	ロールパン///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 11.0g 6.7g 5.2g
13火	おかゆ 煮魚 にんじんの 炒め煮 すまし汁	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/油/かつおだし汁///たまねぎ/はくさい/ほうれん そう/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	142Kc 8.3g 1.0g 0.9g
14水	おかゆ 豆腐と野菜のみそ 炒め煮 ほうれん草のおひ たし バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	235Kc 6.8g 2.6g 2.7g
15木	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/	赤ちゃんせんべい	224Kc 7.6g 4.1g 1.4g
16金	おかゆ 鶏肉と野菜のうま 煮 野菜スープ みかんの シロップ漬け	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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	243Kc 9.3g 4.4g 3.6g

# 離乳食献立表（中期）

2023年06月

中期

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
17土	しらすうどんのくたくた煮 じゃが芋の含め煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ/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/		159Kc 8.0g 0.2g 3.1g
19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	ロールパン///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/	赤ちゃんせんべい	193Kc 5.9g 5.6g 4.8g
20火	おかゆ 煮魚 ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁	米///かれい/しょうゆ/砂糖///ブロッコリー/かつおだし汁/しょうゆ///たまねぎ/だいこん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	202Kc 12.3g 1.3g 2.1g
21水	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 パナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	229Kc 6.8g 2.0g 2.7g
22木	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/アレルギー用ブイヨン/片栗粉/	赤ちゃんせんべい	262Kc 11.8g 6.3g 1.3g
23金	おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 みかんのシロップ漬	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///ほうれんそう/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁/花かつお///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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	220Kc 6.9g 2.5g 2.8g
24土	おじや だいこんの含め煮	米/豚ひき肉/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///だいこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		144Kc 5.4g 3.2g 0.7g
26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	ロールパン///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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	200Kc 6.4g 4.8g 2.5g
27火	おかゆ 煮魚 野菜の割り醤油和え すまし汁	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/だいこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///ほうれんそう/たまねぎ/焼ふ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	134Kc 7.3g 0.6g 0.7g
28水	鮭のおかゆ 小松菜の炒め煮 みそ汁 すいか	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///すいか/	赤ちゃんせんべい	222Kc 8.5g 2.3g 2.0g
29木	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁	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///カットわかめ/たまねぎ/レタス/アレルギー用ブイヨン/	赤ちゃんせんべい	166Kc 4.7g 1.4g 1.6g
30金	おかゆ 野菜のそぼろ煮ゆで野菜(ブロッコリー) だいこんスープ パナナ	米///鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///ブロッコリー/かつおだし汁///だいこん/絹ごし豆腐/にんじん/アレルギー用ブイヨン///バナナ/	赤ちゃんせんべい	249Kc 10.3g 4.5g 2.7g