

離乳食献立表（初期）

2023年06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木	おかゆ 鮭のつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 野菜のだし汁	米///さけ/かつおだし汁///ほうれんそう/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/	赤ちゃんせんべい	99Kc 5.8g 1.2g 0.7g
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/たまねぎ/かつおだし汁///こまつな/かつおだし汁///じゃがいも/にんじん/だいこん/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	99Kc 2.8g 0.7g 1.8g
03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
05月	パン粥 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬け	ロールパン///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/	赤ちゃんせんべい	70Kc 2.4g 1.5g 2.1g
06火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 こまつなつぶし煮 豆腐と野菜のどろどろ煮	米///かれい/かつおだし汁///こまつな/にんじん/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	92Kc 4.9g 0.4g 0.7g
07水	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	106Kc 2.3g 0.3g 2.5g
08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/	赤ちゃんせんべい	99Kc 5.5g 0.5g 1.5g
09金	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 バナナ	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
10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
12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	ロールパン///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 3.2g 2.1g 2.6g
13火	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	米///かれい/かつおだし汁///にんじん/かつおだし汁///たまねぎ/はくさい/ほうれんそう/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	66Kc 4.0g 0.3g 0.4g
14水	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 ほうれん草のつぶし煮 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	85Kc 2.7g 0.9g 1.2g
15木	おかゆ 野菜と豆腐のどろどろ煮 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/	赤ちゃんせんべい	83Kc 2.3g 0.5g 0.6g
16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///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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	95Kc 2.2g 0.2g 1.8g

離乳食献立表（初期）

2023年06月

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	しらすうどんのどろろ煮 じゃが芋のつぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///じゃがいも/かつおだし汁/		77Kc 3.8g 0.1g 1.5g
19月	パン粥 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	ロールパン///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	77Kc 2.5g 1.7g 1.8g
20火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 野菜のだし汁	米///かれい/かつおだし汁///ブロッコリー/かつおだし汁///たまねぎ/だいこん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	73Kc 5.3g 0.4g 0.8g
21水	豆腐と野菜のどろろ煮 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/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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	108Kc 2.9g 0.8g 1.1g
22木	おかゆ 豆腐のどろろ煮 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	84Kc 2.4g 0.8g 0.6g
23金	おかゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 ほうれん草のつぶし煮 大根のつぶし煮 みかんのシロップ漬	米///絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁///ほうれん草/にんじん/かつおだし汁///だいこん/はくさい/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	94Kc 2.6g 0.6g 1.2g
24土	しらすのすりつぶし粥 だいこんのつぶし煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///だいこん/かつおだし汁/		55Kc 1.6g 0.2g 0.3g
26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	ロールパン///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/	赤ちゃんせんべい	82Kc 2.6g 1.7g 1.0g
27火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 大根とにんじんのつぶし煮 野菜のだし汁	米///かれい/かつおだし汁///にんじん/だいこん/かつおだし汁///ほうれん草/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	63Kc 3.5g 0.3g 0.4g
28水	鮭のすりつぶし粥 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁 すいか	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///すいか/	赤ちゃんせんべい	100Kc 3.8g 0.6g 0.9g
29木	おかゆ 野菜のどろろ煮 野菜のだし汁	米///絹ごし豆腐/にんじん/ほうれん草/かつおだし汁///たまねぎ/レタス/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	83Kc 2.4g 0.7g 0.7g
30金	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 だいこんスープ	米///しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///ブロッコリー/かつおだし汁///だいこん/にんじん/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	102Kc 3.8g 0.4g 1.2g