

# 離乳食献立表(中期)

2023年07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土	かやくうどんのやわらか煮 じゃがいもの含め煮	うどん/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/ かつおだし汁//じゃがいも/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつ おだし汁/		192Kc 10.4g 3.5g 3.2g
03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	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///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	266Kc 9.9g 7.5g 5.3g
04火	おかゆ 煮魚 にんじんの 炒め煮 みそ汁	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/しよ うゆ/砂糖/油/かつおだし汁///たまねぎ/なす/米みそ(淡 色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	213Kc 11.1g 2.0g 1.6g
05水	おかゆ しらすと野菜の スープ煮 きゅうりの甘酢 和え みかんのシロップ漬 け	米///しらす干し/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/アレル ギー用ブイヨン///きゅうり/酢/砂糖/しょうゆ///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	206Kc 6.1g 0.7g 3.5g
06木	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/しよ 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
07金	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///パナ ナ/	赤ちゃんせんべい	229Kc 6.8g 2.0g 2.7g
08土	おかゆ 野菜のうま煮 す まし汁	米///キャベツ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/砂 糖/しょうゆ///絹ごし豆腐/だいこん/みつば/カットわかめ/ しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/		169Kc 4.8g 1.2g 1.4g
10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
11火	おかゆ 煮魚 キャベツの おかか煮 みそ汁	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///キャベツ/に んじん/花かつお/しょうゆ/かつおだし汁///さつまいも/た まねぎ/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	215Kc 11.1g 1.2g 1.6g
12水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 すまし汁 パナナ	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///パナナ/	赤ちゃんせんべい	227Kc 7.6g 2.1g 2.3g
13木	おかゆ 煮魚 ほうれん草 のおかか和え すまし汁 赤ちゃんせんべい	米///かれい/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁///ほうれんそう/ 花かつお/しょうゆ/かつおだし汁///絹ごし豆腐/たまねぎ/ にんじん/みつば/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	200Kc 11.6g 1.7g 1.9g
14金	鶏そぼろ粥 小松菜の炒め 煮 みかんのシロップ漬け	米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/砂糖/しょうゆ/かつおだし 汁///こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	228Kc 8.5g 3.9g 1.4g
15土	おじや 豆腐のスープ	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///絹ごし豆腐/チンゲンサイ/アレルギー 用ブイヨン/		181Kc 8.3g 1.5g 1.1g
18火	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

# 離乳食献立表（中期）

2023年07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
19水	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ すいか	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//すいか/	赤ちゃんせんべい	277Kc 10.4g 6.5g 3.2g
20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
21金	おじや 炊き合わせ 冬瓜スープ バナナ	米/にんじん/しらす干し/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁//こまつな/かぼちゃ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁//とうがん/絹ごし豆腐/はるさめ/ねぎ/アレルギー用ブイヨン//バナナ/	赤ちゃんせんべい	226Kc 5.9g 1.2g 2.5g
22土	おじや 野菜スープ	米/しらす干し/レタス/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁//じゃがいも/たまねぎ/アレルギー用ブイヨン/		175Kc 5.0g 0.6g 3.3g
24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
25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/アレルギー用ブイヨン/片栗粉/	赤ちゃんせんべい	262Kc 11.8g 6.3g 1.3g
26水	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 すいか	米//さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉//ほうれん草/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//すいか/	赤ちゃんせんべい	226Kc 12.3g 2.4g 1.8g
27木	おかゆ しらすと野菜のうま煮 野菜サラダ	米//しらす干し/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁//きゅうり/ツナ油漬缶/カットわかめ/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/	赤ちゃんせんべい	198Kc 5.6g 2.8g 1.3g
28金	おかゆ しらすと野菜のうま煮 ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁 バナナ	米//かぼちゃ/ピーマン/たまねぎ/しらす干し/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉//ブロッコリー/しょうゆ/かつおだし汁//さつまいも/ねぎ/米みそ(赤色辛みそ)/かつおだし汁//バナナ/	赤ちゃんせんべい	229Kc 6.8g 1.0g 3.1g
29土	しらすうどんのやわらか煮 さつま芋の含め煮	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//さつまいも/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		182Kc 7.5g 0.3g 1.3g
31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	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