

# 離乳食献立表（後期）

2023年06月

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	軟飯 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	軟飯 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///牛ひき肉/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	219Kc 9.1g 9.4g 4.2g
06火	軟飯 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	軟飯 肉じゃが風煮 三色和え パナナ	米///牛ひき肉/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	277Kc 8.3g 5.3g 5.1g
08木	御飯 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	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 大根サラダ パナナ	米///牛ひき肉/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	293Kc 9.8g 7.9g 2.1g
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	軟飯 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	203Kc 11.9g 1.4g 1.2g
14水	軟飯 豆腐と野菜のみそ炒め煮 ほうれん草のおひたし パナナ	米///絹ごし豆腐/豚ひき肉/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	277Kc 10.3g 6.1g 2.7g
15木	軟飯 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	軟飯 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（後期）

2023年06月

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/牛ひき肉/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/		204Kc 11.1g 4.0g 3.1g
19月	パン粥 牛肉と野菜のトマト煮 野菜サラダ みかんのシロップ漬	ロールパン///牛ひき肉/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	244Kc 9.4g 9.9g 4.8g
20火	軟飯 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	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁 パナナ	米///牛ひき肉/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	287Kc 10.4g 7.2g 2.4g
22木	軟飯 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	軟飯 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/豚ひき肉/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	279Kc 11.9g 7.4g 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/		205Kc 7.6g 4.6g 1.0g
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	軟飯 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	192Kc 10.5g 0.9g 1.0g
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	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 すまし汁	米///牛ひき肉/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	247Kc 10.2g 8.2g 1.6g
30金	軟飯 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/豚ひき肉/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	258Kc 10.8g 5.4g 2.7g