

# 離乳食献立表（初期）

2023年07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土	しらすうどんののどろろ煮 じゃがいものつぶし煮	うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁//じゃがいも/かつおだし汁/		75Kc 3.8g 0.1g 1.6g
03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	91Kc 3.0g 1.9g 2.5g
04火	おかゆ かわいいのつぶし煮 にんじんのつぶし煮 野菜のつぶし煮	米///かわいい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/かつおだし汁///たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	92Kc 4.7g 0.4g 0.4g
05水	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 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/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	99Kc 3.1g 0.3g 1.7g
06木	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
07金	豆腐と野菜ののどろろ煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁 バナナ	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
08土	おかゆ 野菜のつぶし煮 豆腐と野菜ののどろろ煮	米///キャベツ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/かつおだし汁///絹ごし豆腐/だいこん/かつおだし汁/		57Kc 1.6g 0.4g 0.4g
10月	パン粥 豆腐と野菜ののどろろ煮 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
11火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 キャベツとにんじんのつぶし煮 野菜のつぶし煮	米///かわいい/かつおだし汁///キャベツ/にんじん/かつおだし汁///さつまいも/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	100Kc 4.9g 0.4g 0.6g
12水	おかゆ 野菜ののどろろ煮 野菜のだし汁 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	104Kc 3.1g 1.0g 1.0g
13木	おかゆ 白身魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 豆腐と野菜ののどろろ煮	米///かわいい/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	97Kc 5.5g 0.8g 0.8g
14金	しらすのすりつぶし粥 小松菜のつぶし煮 みかんのシロップ漬け	米/しらす干し/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁///こまつな/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	95Kc 4.1g 0.5g 0.7g
15土	野菜入りすりつぶし粥 豆腐と野菜ののどろろ煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///絹ごし豆腐/チンゲンサイ/かつおだし汁/		91Kc 4.3g 0.7g 0.5g
18火	おかゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 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

# 離乳食献立表（初期）

2023年07月

初期

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19水	御飯 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 すいか	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///すいか/	赤ちゃんせんべい	109Kc 5.6g 0.5g 1.5g
20木	おかゆ 野菜と豆腐のどろろ煮 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
21金	人参のすりつぶし粥 小松菜とかぼちゃのつぶし煮 豆腐と野菜のどろろ煮 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/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	109Kc 3.1g 0.6g 1.2g
22土	しらすのすりつぶし粥 野菜のつぶし煮	米/しらす干し/レタス/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/		88Kc 2.6g 0.3g 1.6g
24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け	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
25火	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
26水	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 すいか	米///さけ/かつおだし汁///ほうれん草/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///すいか/	赤ちゃんせんべい	109Kc 5.9g 1.2g 0.8g
27木	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮	米///絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/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 2.5g 0.8g 0.7g
28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 さつまいものつぶし煮 バナナ	米///しらす干し/かぼちゃ/たまねぎ/かつおだし汁///ブロッコリー/かつおだし汁///さつまいも/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	107Kc 3.0g 0.4g 1.4g
29土	しらすうどんのどろろ煮 さつまいものつぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///さつまいも/かつおだし汁/		88Kc 3.5g 0.1g 0.6g
31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