

離乳食献立表（中期）

2023年08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火	おかゆ 白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し みそ汁	米///かれい/しょうゆ/油/砂糖///こまつな/しょうゆ/かつ おだし汁///たまねぎ/にんじん/ねぎ/カットわかめ/米みそ (淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	206Kc 12.4g 1.8g 1.6g
02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 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	291Kc 10.5g 6.5g 3.5g
03木	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 すまし汁	米///木綿豆腐/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつお だし汁/片栗粉///焼ふ/だいこん/にんじん/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	173Kc 5.8g 1.9g 1.8g
04金	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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	219Kc 5.3g 1.5g 4.9g
05土	おじや 野菜スープ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/しょうゆ(うすくち)/かつ おだし汁///じゃがいも/キャベツ/アレルギー用ブイヨン/		123Kc 3.8g 0.4g 2.7g
07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
08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///にんじん/しょうゆ/砂糖/油/ かつおだし汁///かぼちゃ/たまねぎ/ねぎ/カットわかめ/米 みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	214Kc 10.7g 1.7g 1.8g
09水	おかゆ しらすと野菜のうま 煮 大根サラダ みかんの シロップ漬け	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 ///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	207Kc 5.1g 1.9g 1.7g
10木	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
12土	登園される方はお弁当とおやつをご持参下さい。 お弁当は冷蔵庫に保管致します。			
14月				
15火				
16水	おかゆ 鮭のやわらか煮 ほうれん草の割り醤油和え みそ汁 みかんのシロップ 漬け	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/ねぎ/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	233Kc 12.6g 2.7g 2.0g
17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

離乳食献立表（中期）

2023年08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
18金	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	257Kc 7.9g 4.1g 1.8g
19土	おじや じゃが芋の含め煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/パプリカ/ねぎ/しょうゆ/かつおだし汁///じゃがいも/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		184Kc 4.2g 0.5g 3.1g
21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
22火	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	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/	赤ちゃんせんべい	195Kc 6.4g 1.9g 2.3g
23水	おかゆ 鶏肉と野菜のうま 煮 野菜スープ バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	241Kc 9.2g 4.4g 3.8g
24木	おかゆ 煮魚 ブロッコリー の割り醤油和え みそ汁	米///かわい/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
25金	鶏そぼろ粥 小松菜の炒め 煮 みかんのシロップ漬け お菓子	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/かぼちゃ/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁///すいか/	赤ちゃんせんべい	249Kc 9.2g 4.0g 2.2g
26土	しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁///かぼちゃ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		159Kc 6.9g 0.2g 1.5g
28月	パン粥 野菜のトマト煮 野 菜サラダ みかんのシロッ プ漬け	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
29火	おかゆ 煮魚 ほうれん草 のおかか和え すまし汁	米///かわい/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///だいこん/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	191Kc 10.5g 0.9g 1.8g
30水	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 バナナ	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
31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