

離乳食献立表（中期）

2023年09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金	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 すまし汁 みかんのシロップ漬け	米///鶏ひき肉/にんじん/ピーマン/砂糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁///たまねぎ/みずな/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	237Kc 9.4g 4.3g 1.3g
02土	おじや 豆腐スープ	米/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/レタス/アレルギー用ブイオン/		114Kc 3.0g 0.8g 0.7g
04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
05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
06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 みかんのシロップ漬け	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/アレルギー用ブイオン///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	233Kc 10.1g 4.4g 2.4g
07木	おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 みそ汁	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁///たまねぎ/絹ごし豆腐/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	212Kc 11.5g 2.3g 1.4g
08金	おかゆ 鶏のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え わかめスープ バナナ	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/アレルギー用ブイオン/片栗粉///バナナ/	赤ちゃんせんべい	296Kc 12.2g 6.4g 1.7g
09土	わかめうどんのくたくた煮 じゃが芋のそぼろ煮	うどん/にんじん/ねぎ/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁///じゃがいも/鶏ひき肉/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/		173Kc 8.3g 2.0g 2.9g
11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
12火	おかゆ 煮魚 チンゲン菜の割り醤油和え すまし汁	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///チンゲンサイ/にんじん/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/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	200Kc 11.7g 1.6g 1.2g
13水	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 バナナ 赤ちゃんせんべい	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	229Kc 6.8g 2.0g 2.7g
14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/	赤ちゃんせんべい	202Kc 5.2g 1.5g 4.8g
15金	おじや 小松菜の煮浸し 飛鳥汁 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/しょうゆ/かつおだし汁/鶏もも肉/はくさい/たまねぎ/だいこん/しょうゆ(うすくち)/砂糖/アレルギー用ブイオン/牛乳(調理用)/バナナ/	赤ちゃんせんべい	233Kc 9.6g 1.8g 2.0g
16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/アレルギー用ブイオン/		199Kc 10.7g 1.1g 3.1g

離乳食献立表（中期）

2023年09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火	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	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/	赤ちゃんせんべい	216Kc 12.5g 2.7g 1.9g
20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
21木	おかゆ すき焼き風煮 野 菜の和え物	米///たまねぎ/はくさい/焼き豆腐/にんじん/焼ふ/油/しよ うゆ/砂糖/かつおだし汁///だいこん/きゅうり/しょうゆ/砂糖 /かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	199Kc 5.4g 2.2g 1.6g
22金	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	240Kc 9.2g 4.4g 3.8g
25月	おかゆ しらすと野菜の スープ煮 ツナサラダ バ ナナ	米///しらす干し/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/アレル ギー用ブイヨン///ツナ油漬缶/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂 糖///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	236Kc 8.6g 3.1g 3.9g
26火	おかゆ 豆腐と野菜のスー プ煮 野菜の和え物	米///絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/パプリカ/チンゲンサ イ/アレルギー用ブイヨン///にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖 /	赤ちゃんせんべい	173Kc 4.2g 1.0g 1.6g
27水	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 みかんのシロップ 漬け	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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	241Kc 7.7g 4.1g 1.6g
28木	おかゆ 煮魚 キャベツの おかか煮 みそ汁	米///かわいい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///キャベツ/に んじん/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	214Kc 10.8g 1.2g 1.6g
29金	おかゆ しらすと野菜のうま 煮 大根サラダ バナナ	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 ///バナナ/	赤ちゃんせんべい	223Kc 5.4g 1.9g 2.0g
30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