

# 離乳食献立表（初期）

2023年09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金	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬け	米//鶏ひき肉/にんじん/かつおだし汁//たまねぎ/かつおだし汁//みかん缶/	赤ちゃんせんべい	112Kc 4.5g 2.2g 0.5g
02土	野菜入りすりつぶし粥 豆腐と野菜のどろどろ煮	米/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁//絹ごし豆腐/レタス/かつおだし汁/		57Kc 1.7g 0.4g 0.3g
04月	パン粥 豆腐と野菜のどろどろ煮 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
05火	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 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//ほうれん草/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	68Kc 2.5g 0.9g 1.0g
06水	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 だいこんスープ みかんのシロップ漬け	米//しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁//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/かつおだし汁//みかん缶/	赤ちゃんせんべい	98Kc 4.0g 0.7g 1.2g
07木	おかゆ 白身魚のつぶし煮 人参のつぶし煮 野菜のだし汁	米//かれい/かつおだし汁//にんじん/かつおだし汁//たまねぎ/絹ごし豆腐/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	96Kc 5.3g 0.8g 0.5g
08金	おかゆ 豆腐のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜のつぶし煮 バナナ	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//バナナ/	赤ちゃんせんべい	101Kc 2.6g 0.8g 0.8g
09土	しらすうどんのどろどろ煮 じゃが芋のつぶし煮	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/		69Kc 2.7g 0.0g 1.4g
11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
12火	おかゆ 白身魚のつぶし煮 チンゲン菜と人参のつぶし煮 豆腐と野菜のどろどろ煮	米//かれい/かつおだし汁//チンゲンサイ/にんじん/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	96Kc 5.7g 0.8g 0.6g
13水	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜のだし汁 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
14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
15金	しらすのすりつぶし粥 小松菜のどろどろ煮 野菜のだし汁 バナナ	米/にんじん/しらす干し/かつおだし汁/こまつな/かつおだし汁/はくさい/たまねぎ/だいこん/かつおだし汁/バナナ/	赤ちゃんせんべい	96Kc 2.5g 0.3g 1.0g
16土	しらすのすりつぶし粥 野菜のだし汁	米/しらす干し/キャベツ/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁//じゃがいも/だいこん/かつおだし汁/		99Kc 5.4g 0.5g 1.4g

## 離乳食献立表（初期）

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 鮭のつぶし煮 ほ うれん草のつぶし煮 野菜 のだし汁	米///さけ/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	99Kc 5.8g 1.2g 0.7g
20水	御飯 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだ し汁 バナナ	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///パ ナナ/	赤ちゃんせんべい	116Kc 5.7g 0.5g 1.7g
21木	おかゆ 豆腐と野菜のどろ どろ煮 大根ときゅうりのお ろし煮	米///焼き豆腐/たまねぎ/はくさい/にんじん/かつおだし汁 ///だいこん/きゅうり/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	85Kc 2.3g 0.7g 0.8g
22金	おかゆ 野菜のどろどろ煮 野菜のだし汁 バナナ	米///じゃがいも/にんじん/かつおだし汁///だいこん/たま ねぎ/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	93Kc 2.1g 0.3g 1.9g
25月	おかゆ しらすと野菜のつ ぶし煮 野菜のおろし煮 バナナ	米///しらす干し/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/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	106Kc 4.2g 0.4g 1.9g
26火	おかゆ 豆腐と野菜のどろ どろ煮 野菜つぶし煮	米///絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/チンゲンサイ/かつお だし汁///にんじん/きゅうり/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	83Kc 2.1g 0.5g 0.8g
27水	おかゆ 野菜と豆腐のどろ どろ煮 キャベツのつぶし 煮 みかんのシロップ漬け	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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	69Kc 1.9g 0.4g 0.7g
28木	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///かれい/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
29金	おかゆ しらすと野菜のつ ぶし煮 野菜のつぶし煮 バナナ	米///しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///だい こん/キャベツ/きゅうり/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	100Kc 2.6g 0.3g 1.0g
30土	しらすのすりつぶし粥 野 菜スープ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///じゃが いも/キャベツ/かつおだし汁/		61Kc 1.8g 0.2g 1.3g