

離乳食献立表（後期）

2023年10月

後期

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
02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
03火	軟飯 煮魚 にんじんの炒 め煮 みそ汁	米///かわけい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/しよ うゆ/砂糖/油/かつおだし汁///たまねぎ/なす/米みそ(淡 色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	201Kc 10.3g 1.6g 1.2g
04水	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 大根サラダ バナナ	米///牛ひき肉/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しよ 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
05木	御飯 鶏のそぼろ煮 野菜 サラダ たっぶり野菜の 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/アレルギー用ブイオン/	赤ちゃんせんべい	257Kc 10.1g 6.4g 3.1g
06金	軟飯 豆腐と野菜のみそ炒 め煮 だいこんの割り?油和 え バナナ	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 ///だいこん/きゅうり/しょうゆ/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	274Kc 9.8g 6.0g 2.0g
07土	肉うどんのやわらか煮 か ぼちゃの甘煮	うどん/牛ひき肉/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ねぎ/しよ 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/		220Kc 11.0g 5.4g 1.5g
10火	いも粥 小松菜の煮浸し みそ汁	米/こんぶ(だし用)/さつまいも///こまつな/にんじん/しよ うゆ/かつおだし汁///絹ごし豆腐/たまねぎ/だいこん/ねぎ/ 米みそ(赤色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	291Kc 8.8g 2.1g 20.3g
11水	軟飯 肉じゃがが風煮 三色 和え バナナ	米///牛ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/砂糖/しよ 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
12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/アレルギー用ブイオン/片栗粉/	赤ちゃんせんべい	262Kc 11.8g 6.3g 1.3g
13金	軟飯 煮魚 にんじんの炒 め煮 みそ汁 バナナ	米///かわけい/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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	247Kc 11.1g 1.8g 2.2g
14土	おじや 豆腐のスープ	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///絹ごし豆腐/チンゲンサイ/アレルギー 用ブイオン/		181Kc 8.3g 1.5g 1.1g
16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 赤ちゃん せんべい	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
17火	軟飯 鶏と野菜のうま煮 小松菜の炒め煮	米///鶏ひき肉/じゃがいも/だいこん/にんじん/しょうゆ/砂 糖/片栗粉/かつおだし汁///こまつな/砂糖/しょうゆ/かつ おだし汁/	赤ちゃんせんべい	205Kc 7.1g 2.6g 3.8g
18水	軟飯 鮭のやわらか煮 ほ うれん草の割り醤油和え みそ汁 バナナ	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///バナ ナ/	赤ちゃんせんべい	250Kc 12.9g 2.8g 2.3g

離乳食献立表（後期）

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木	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	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 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	254Kc 10.0g 7.2g 2.0g
20金	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 バナナ	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
21土	肉うどんのやわらか煮 か ぼちゃの甘煮	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(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/		220Kc 11.0g 5.4g 1.5g
23月	パン粥 牛肉と野菜のトマト 煮 野菜サラダ みかんの シロップ漬け	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
24火	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	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/	赤ちゃんせんべい	216Kc 9.9g 4.4g 2.3g
25水	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
26木	軟飯 煮魚 ほうれん草の 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///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
27金	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	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///焼ふ/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょう ゆ(うすくち)/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	308Kc 13.1g 8.9g 2.1g
28土	かやくうどんのやわらか煮 大根の含め煮	うどん/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ /かつおだし汁///だいこん/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつ おだし汁/		177Kc 10.0g 3.4g 0.7g
30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
31火	軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 すまし	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/	赤ちゃんせんべい	220Kc 9.3g 4.3g 1.2g