

# 離乳食献立表(中期)

2023年11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水	おかゆ 豆腐と野菜のみそ炒め煮 ほうれん草のおひたし みかんのシロップ漬	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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	218Kc 6.5g 2.6g 2.5g
02木	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
04土	おじや レタスのスープ	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///レタス/カットわかめ/アレルギー用ブイオン/		172Kc 7.4g 0.8g 1.1g
06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	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
07火	おかゆ 鮭のやわらか煮 にんじんのサラダ みそ汁	米///さけ/しょうゆ/かつおだし汁///にんじん/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)///じゃがいも/たまねぎ/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	226Kc 12.2g 3.0g 3.1g
08水	いも粥 小松菜の煮浸し みそ汁 みかんのシロップ漬	米/こんぶ(だし用)/さつまいも///こまつな/にんじん/しょうゆ/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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	308Kc 8.9g 2.1g 20.4g
09木	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/アレルギー用ブイオン///バナナ/	赤ちゃんせんべい	291Kc 10.5g 6.5g 3.5g
10金	おかゆ しらすと野菜のうま煮 大根サラダ	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/	赤ちゃんせんべい	190Kc 5.0g 1.8g 1.6g
11土	わかめうどんのくたくた煮 大根の含め煮	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///だいこん/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/		129Kc 5.0g 0.1g 0.7g
13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	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
14火	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 野菜スープ	米///鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/アレルギー用ブイオン///だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイオン/	赤ちゃんせんべい	226Kc 9.1g 4.4g 3.5g
15水	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 みそ汁 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	247Kc 11.1g 1.8g 2.2g
16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/しょうゆ/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
17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

## 離乳食献立表（中期）

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
18土	鶏そぼろ粥 わかめスープ	米/キャベツ/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/砂糖/かつおだし汁///絹ごし豆腐/カットわかめ/たまねぎ/レタス/アレルギー用ブイヨン/		225Kc 10.2g 4.9g 1.6g
20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	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
21火	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 すまし汁	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/ほうさい/ほうれんそう/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	203Kc 11.9g 1.4g 1.2g
22水	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 すまし汁 パナナ	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///パナナ/	赤ちゃんせんべい	253Kc 9.7g 4.4g 1.6g
24金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 三色和え みかんのシロップ漬	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
25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
27月	パン粥 鶏と野菜のうま煮 大根サラダ みかんのシロップ漬	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///だいこん/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/しょうゆ///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	266Kc 9.9g 7.5g 5.3g
28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
29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	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
30木	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	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