

離乳食献立表（後期）

2023年12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
01金	軟飯 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 バナナ	米//かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁//ほうれんそう/ しょうゆ/かつおだし汁/花かつお//なす/はくさい/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	229Kc 12.0g 1.4g 2.4g
02土	しらすうどんのやわらか煮 大根の含め煮	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/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁//だいこん/しょうゆ/ 砂糖/かつおだし汁/		202Kc 10.6g 5.3g 1.0g
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///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
05火	おかゆ 鮭のやわらか煮 ひじき炒め煮 みそ汁 赤ちゃんせんべい	米/さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉/ひじき/にん じん/砂糖/しょうゆ/油/かつおだし汁/かぼちゃ/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	222Kc 11.6g 2.6g 2.1g
06水	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木	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 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
08金	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 すまし汁	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/	赤ちゃんせんべい	274Kc 12.7g 8.9g 1.7g
09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/絹ごし豆腐/カットわかめ/アレ ルギー用ブイオン/		181Kc 8.2g 1.3g 1.3g
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	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	254Kc 10.0g 7.2g 2.0g
13水	御飯 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
14木	軟飯 煮魚 小松菜のおか か和え すまし汁	米/かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/こまつな/にんじん /花かつお/しょうゆ/かつおだし汁/絹ごし豆腐/たまねぎ/ 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	192Kc 11.2g 1.4g 1.2g
15金	軟飯 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
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

