

離乳食献立表（中期）

2024年04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月	おかゆ 煮魚 ほうれん草の割り醤油和え すまし汁 みかんのシロップ漬け	米///かれい/しょうゆ/砂糖///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/カットわかめ/みつば/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	215Kc 11.7g 1.7g 1.9g
02火	おかゆ 豆腐と野菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 みかんのシロップ漬け	米///絹ごし豆腐/たまねぎ/油/しょうゆ/砂糖/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/花かつお///だいこん/はくさい/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	220Kc 6.9g 2.5g 2.8g
03水	おじや ジャガ芋のそぼろ煮 わかめスープ パナナ	米/にんじん/しらす干し/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///じゃがいも/鶏ひき肉/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁///カットわかめ/たまねぎ/レタス/アレルギー用ブイオン///バナナ/	赤ちゃんせんべい	238Kc 7.7g 2.5g 3.8g
04木	おかゆ しらすと野菜のうま煮 野菜サラダ	米///しらす干し/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///きゅうり/ツナ油漬缶/カットわかめ/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)/	赤ちゃんせんべい	198Kc 5.6g 2.8g 1.3g
05金	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
06土	しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	うどん/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/		159Kc 6.9g 0.2g 1.5g
08月	おかゆ 鮭のやわらか煮 小松菜の割り醤油和え みそ汁	米///さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///こまつな/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁///はくさい/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	209Kc 11.6g 2.1g 1.8g
09火	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け	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
10水	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 野菜スープ パナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	260Kc 9.5g 4.4g 3.9g
11木	おかゆ しらすと野菜のスープ煮 ツナサラダ	米///しらす干し/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/アレルギー用ブイオン///ツナ油漬缶/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/	赤ちゃんせんべい	219Kc 8.5g 3.1g 3.7g
12金	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///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
13土	おじや ジャガ芋の含め煮	米/キャベツ/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/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		168Kc 4.1g 0.5g 3.0g
15月	おかゆ 煮魚 ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁 みかんのシロップ漬け	米///かれい/しょうゆ/砂糖///ブロッコリー/かつおだし汁/しょうゆ///たまねぎ/だいこん/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	219Kc 12.4g 1.4g 2.2g
16火	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ	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

離乳食献立表（中期）

2024年04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
17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 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
18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
19金	パン粥 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///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
20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/		178Kc 10.0g 3.5g 0.8g
22月	おかゆ 白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し みそ汁 みかんのシロップ漬け	米///かれい/しょうゆ/油/砂糖///こまつな/しょうゆ/かつおだし汁///たまねぎ/にんじん/ねぎ/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	223Kc 12.5g 1.8g 1.7g
23火	おかゆ 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/アレルギー用ブイヨン/片栗粉/	赤ちゃんせんべい	262Kc 11.8g 6.3g 1.3g
24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 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	249Kc 10.3g 4.5g 2.7g
25木	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
26金	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
27土	おじや 春キャベツスープ	米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///絹ごし豆腐/キャベツ/アレルギー用ブイヨン/		201Kc 8.1g 3.6g 1.3g
30火	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