

離乳食献立表（初期）

2024年04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月 | おかゆ 白身魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬け | 米///かれい/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///みかん缶/ | 赤ちゃんせんべい | 104Kc 5.7g 0.8g 0.8g |
| 02火 | おかゆ 豆腐と野菜ののろ煮 ほうれん草のつぶし煮 大根のつぶし煮 みかんのシロップ漬け | 米///絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁///ほうれんそう/にんじん/かつおだし汁///だいこん/はくさい/かつおだし汁///みかん缶/ | 赤ちゃんせんべい | 94Kc 2.6g 0.6g 1.2g |
| 03水 | にんじんのすりつぶし粥 じゃが芋のつぶし煮 野菜のおろし煮 バナナ | 米/にんじん/しらす干し/かつおだし汁///じゃがいも/かつおだし汁///たまねぎ/レタス/かつおだし汁///バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 103Kc 2.7g 0.3g 1.8g |
| 04木 | おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 | 米///絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///きゅうり/かつおだし汁/ | 赤ちゃんせんべい | 87Kc 2.5g 0.8g 0.7g |
| 05金 | パン粥 豆腐と野菜ののろ煮 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 |
| 06土 | しらすうどんののろ煮 かぼちゃのつぶし煮 | うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///かぼちゃ/かつおだし汁/ | 赤ちゃんせんべい | 77Kc 3.2g 0.1g 0.7g |
| 08月 | おかゆ 鮭のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁 | 米///さけ/かつおだし汁///こまつな/かつおだし汁///はくさい/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/ | | 95Kc 5.3g 0.9g 0.6g |
| 09火 | おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 みかんのシロップ漬け | 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///みかん缶/ | 赤ちゃんせんべい | 98Kc 2.1g 0.3g 2.4g |
| 10水 | おかゆ 野菜ののろ煮 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 | 103Kc 2.3g 0.3g 1.9g |
| 11木 | おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 | 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/ | 赤ちゃんせんべい | 98Kc 4.2g 0.4g 1.9g |
| 12金 | 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 | 91Kc 3.0g 1.9g |
| 13土 | しらすのすりつぶし粥 じゃが芋のつぶし煮 | 米/キャベツ/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/じゃがいも/かつおだし汁/ | | 83Kc 2.0g 0.2g 1.5g |
| 15月 | おかゆ 白身魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬け | 米///かれい/かつおだし汁///ブロッコリー/かつおだし汁///たまねぎ/だいこん/かつおだし汁///みかん/ | 赤ちゃんせんべい | 79Kc 5.4g 0.5g 1.0g |
| 16火 | おかゆ 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 | 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/ | 赤ちゃんせんべい | 99Kc 5.5g 0.5g 1.5g |

離乳食献立表（初期）

2024年04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 |
|-----|---|--|----------|-------------------------------|
| 17水 | おかゆ 野菜と豆腐のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 バナナ | 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///バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 98Kc 2.4g 0.5g 0.8g |
| 18木 | 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁 | 米///絹ごし豆腐/たまねぎ/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/ | 赤ちゃんせんべい | 91Kc 2.7g 0.8g 0.9g |
| 19金 | パン粥 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///じゃがいも/たまねぎ/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 | 83Kc 2.6g 1.7g 2.3g |
| 20土 | しらすうどんのどろどろ煮 大根のつぶし煮 | うどん/しらす干し/にんじん/かつおだし汁///だいこん/かつおだし汁/ | | 68Kc 3.6g 0.1g 0.4g |
| 22月 | おかゆ 白身魚のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬け | 米///かれい/かつおだし汁///こまつな/かつおだし汁///たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///みかん缶/ | 赤ちゃんせんべい | 102Kc 5.9g 0.5g 0.6g |
| 23火 | 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 | 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/ | 赤ちゃんせんべい | 84Kc 2.4g 0.8g 0.6g |
| 24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 バナナ | 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///バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 107Kc 4.2g 0.7g 1.3g |
| 25木 | 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///ほうれんそう/かつおだし汁/ | 赤ちゃんせんべい | 68Kc 2.5g 0.9g 1.0g |
| 26金 | 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 |
| 27土 | 野菜入りすりつぶし粥 豆腐と野菜のどろどろ煮 | 米/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁///絹ごし豆腐/キャベツ/かつおだし汁/ | | 81Kc 2.2g 0.6g 0.6g |
| 30火 | 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |