

離乳食献立表（中期）

2024年05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 すき焼き風煮 野菜の和え物 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	232Kc 5.8g 2.3g 2.0g
02木	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	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///ほうれん草/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/	赤ちゃんせんべい	203Kc 6.7g 2.5g 2.7g
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	おかゆ 豆腐と野菜のみそ炒め煮 ほうれん草のおひたし バナナ	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///ほうれん草/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	235Kc 6.8g 2.6g 2.7g
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	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/アレルギー用ブイヨン/	赤ちゃんせんべい	257Kc 10.1g 6.4g 3.1g
10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	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
11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/アレルギー用ブイヨン/		181Kc 8.2g 1.3g 1.3g
13月	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 すまし汁 みかんのシロップ漬	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/はくさい/ほうれん草/カットわかめ/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	220Kc 12.0g 1.5g 1.4g
14火	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
15水	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	296Kc 12.2g 6.4g 1.7g
16木	おかゆ 豆腐と野菜のスープ煮 野菜の和え物	米///絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/パプリカ/チンゲンサイ/アレルギー用ブイヨン///にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/	赤ちゃんせんべい	173Kc 4.2g 1.0g 1.6g
17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	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
18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/アレルギー用ブイヨン/		199Kc 10.7g 1.1g 3.1g
20月	おかゆ 鮭のやわらか煮 にんじんの炒め煮 みそ汁 みかんのシロップ漬	米///さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	237Kc 11.6g 2.6g 1.6g

離乳食献立表（中期）

2024年05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
21火	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 三色和え	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/	赤ちゃんせんべい	202Kc 5.2g 1.5g 4.8g
22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 みかんのシロップ漬け	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///みかん/	赤ちゃんせんべい	229Kc 10.1g 4.4g 2.5g
23木	おかゆ 煮魚 ほうれん草の割り醤油和え みそ汁	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/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	206Kc 12.0g 2.0g 1.9g
24金	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	229Kc 6.8g 2.0g 2.7g
25土	かやくうどんのくたくた煮 じゃが芋の含め煮	うどん/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/しょうゆ/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/		192Kc 10.4g 3.5g 3.2g
27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
28火	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	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/	赤ちゃんせんべい	224Kc 7.6g 4.1g 1.4g
29水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	米///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	226Kc 7.5g 2.1g 2.1g
30木	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/	赤ちゃんせんべい	226Kc 9.1g 4.4g 3.5g
31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