

離乳食献立表（中期）

2024年06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土	しらすうどんのやわらか煮 大根の含め煮	うどん/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/		141Kc 6.5g 0.2g 1.0g
03月	おかゆ 煮魚 野菜の割り 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/かつおだし汁///にんじん/だ いこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///ほうれんそう/たまね ぎ/焼ふ/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	209Kc 10.6g 0.9g 1.2g
04火	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
05水	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
06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/	赤ちゃんせんべい	203Kc 6.7g 2.5g 2.7g
07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
08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
10月	おかゆ 煮魚 ほうれん草 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///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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	223Kc 12.2g 2.0g 2.1g
11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
12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 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
13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/アレルギー用ブイオン/	赤ちゃんせんべい	216Kc 9.9g 4.4g 2.3g
14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
15土	おじや 野菜スープ	米/しらす干し/レタス/にんじん/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/か つおだし汁///じゃがいも/たまねぎ/アレルギー用ブイオン/		175Kc 5.0g 0.6g 3.3g
17月	おかゆ 鮭のやわらか煮 小松菜の割り醤油和え み そ汁 みかんのシロップ漬 け	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///み かん缶/	赤ちゃんせんべい	226Kc 11.7g 2.1g 1.9g

離乳食献立表（中期）

2024年06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
18火	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁	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/	赤ちゃんせんべい	193Kc 7.1g 2.0g 1.7g
19水	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 バナナ	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
20木	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 みそ汁	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/	赤ちゃんせんべい	214Kc 10.7g 1.7g 1.8g
21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
22土	おじや じゃが芋の含め煮	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/パプリカ/ねぎ/しょうゆ/かつおだし汁///じゃがいも/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		184Kc 4.2g 0.5g 3.1g
24月	おかゆ 煮魚 キャベツのおかゆ煮 みそ汁 みかんのシロップ漬け	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///キャベツ/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁///さつまいも/たまねぎ/ねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	214Kc 10.8g 1.2g 1.6g
25火	鮭のおかゆ 小松菜の炒め煮 みそ汁	米/さけ/しょうゆ(うすくち)/昆布だし汁///こまつな/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁/油///たまねぎ/にんじん/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	199Kc 8.2g 2.2g 1.9g
26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 すいか	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///すいか/	赤ちゃんせんべい	244Kc 7.8g 4.1g 1.6g
27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
28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
29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