

離乳食献立表（初期）

2024年06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土	しらすうどんのとろとろ煮 大根のつぶし煮	うどん/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///だい いこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/		69Kc 3.1g 0.1g 0.5g
03月	おかゆ 白身魚のつぶし煮 大根とにんじんのつぶし煮 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///にんじん/だいこん/かつお だし汁///ほうれんそう/たまねぎ/かつおだし汁///みかん 缶/	赤ちゃんせんべい	96Kc 5.0g 0.4g 0.5g
04火	おかゆ 豆腐と野菜ののと ろとろ煮 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
05水	おかゆ 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだ し汁 バナナ	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///パ ナナ/	赤ちゃんせんべい	116Kc 5.7g 0.5g 1.7g
06木	おかゆ 豆腐と野菜のとろ とろ煮 ほうれん草のつぶ し煮 大根のつぶし煮	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/	赤ちゃんせんべい	85Kc 2.5g 0.6g 1.1g
07金	パン粥 豆腐と野菜のとろ とろ煮 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
08土	野菜入りすりつぶし粥 野 菜のだし汁	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///レタス/ 絹ごし豆腐/かつおだし汁/		90Kc 4.2g 0.7g 0.5g
10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
11火	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮	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/	赤ちゃんせんべい	90Kc 2.1g 0.3g 2.3g
12水	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜 のつぶし煮 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	101Kc 2.6g 0.8g 0.8g
13木	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	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/	赤ちゃんせんべい	90Kc 4.0g 0.7g 1.1g
14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
15土	しらすのすりつぶし粥 野 菜のつぶし煮	米/しらす干し/レタス/にんじん/かつおだし汁///じゃがい も/たまねぎ/かつおだし汁/		88Kc 2.6g 0.3g 1.6g
17月	おかゆ 鮭のつぶし煮 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///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///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	104Kc 5.4g 0.9g 0.7g

離乳食献立表（初期）

2024年06月

初期

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18火	おかゆ 野菜ののろろ煮 野菜のだし汁	米///絹ごし豆腐/にんじん/ほうれんそう/かつおだし汁/// 絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	87Kc 2.9g 1.0g 0.8g
19水	豆腐と野菜ののろろ煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁 パナナ	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///バナナ /	赤ちゃんせんべい	108Kc 2.9g 0.8g 1.1g
20木	おかゆ 白身魚のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 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/// かぼちゃ/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	96Kc 5.0g 0.4g 0.6g
21金	パン粥 野菜ののろろ煮 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
22土	しらすのすりつぶし粥 じゃ が芋のつぶし煮	米/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/		89Kc 1.9g 0.2g 1.5g
24月	おかゆ 白身魚のつぶし煮 キャベツとにんじんのつぶ し煮 野菜のつぶし煮 み かんのシロップ漬け	米///かれい/かつおだし汁///キャベツ/にんじん/かつお だし汁///さつまいも/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	100Kc 4.9g 0.4g 0.6g
25火	鮭のすりつぶし粥 小松菜 のつぶし煮 野菜のだし汁	米/さけ/昆布だし汁///こまつな/かつおだし汁///たまねぎ /にんじん/だいこん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	89Kc 3.7g 0.6g 0.8g
26水	おかゆ 野菜と豆腐ののろ ろ煮 キャベツのつぶし 煮 すいか	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///すいか/	赤ちゃんせんべい	91Kc 2.3g 0.4g 0.7g
27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
28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 2.5g
29土	しらすうどんののろろ煮 じゃが芋のつぶし煮	うどん/しらす干し/かつおだし汁/じゃがいも/かつおだし汁 /		73Kc 3.5g 0.1g 1.4g