

離乳食献立表（中期）

2024年07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 みそ汁 バナナ | 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///バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 240Kc 12.4g 2.1g 2.3g |
| 02火 | おかゆ 鮭と野菜のやわらか煮 キュウリの酢の物 みそ汁 | 米///さけ/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///きゅうり/ツナ油漬缶/酢/砂糖/しょうゆ///じゃがいも/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 | 245Kc 12.3g 3.0g 3.2g |
| 03水 | おかゆ 豆腐と野菜のみそ炒め煮 野菜の和え物 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///だいこん/きゅうり/しょうゆ/かつおだし汁///バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 231Kc 6.2g 2.5g 2.0g |
| 04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/アレルギー用ブイオン/ | 赤ちゃんせんべい | 257Kc 10.1g 6.4g 3.1g |
| 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 | わかめうどんのくたくた煮 大根のそぼろ煮 | うどん/にんじん/ねぎ/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁///だいこん/鶏ひき肉/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/ | | 154Kc 7.6g 1.9g 0.7g |
| 08月 | おかゆ 煮魚 キャベツのおかか煮 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 |
| 09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 |
| 10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/アレルギー用ブイオン///バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 249Kc 10.3g 4.5g 2.7g |
| 11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 |
| 12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 |
| 13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 |
| 16火 | 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 |
| 17水 | おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 大根の和風サラダ すいか | 米///絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/にんじん/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///だいこん/きゅうり/ツナ油漬缶/油/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)///すいか/ | 赤ちゃんせんべい | 215Kc 5.7g 3.3g 1.6g |

離乳食献立表（中期）

| 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木 | 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/アレルギー用ブイオン/片栗粉/ | 赤ちゃんせんべい | 262Kc 11.8g 6.3g 1.3g |
| 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/アレルギー用ブイオン///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 |
| 22月 | おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 みそ汁 すいか | 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/なす/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁///すいか/ | 赤ちゃんせんべい | 233Kc 11.4g 2.0g 1.7g |
| 23火 | 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 |
| 24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 |
| 25木 | おじや じゃが芋のそぼろ煮 わかめスープ | 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/ | 赤ちゃんせんべい | 204Kc 7.3g 2.4g 3.4g |
| 26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 |
| 27土 | おじや 野菜スープ | 米/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/キャベツ/アレルギー用ブイオン/ | | 123Kc 3.8g 0.4g 2.7g |
| 29月 | おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 みそ汁 みかんのシロップ漬け | 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///みかん缶/ | 赤ちゃんせんべい | 231Kc 10.9g 1.7g 1.9g |
| 30火 | 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/ | 赤ちゃんせんべい | 226Kc 9.1g 4.4g 3.5g |
| 31水 | おかゆ 豆腐と野菜のスープ煮 野菜の和え物 バナナ | 米///絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/パプリカ/チンゲンサイ/アレルギー用ブイオン///にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/// バナナ/ | 赤ちゃんせんべい | 206Kc 4.6g 1.1g 2.0g |
| | | | | |
| | | | | |