

離乳食献立表（後期）

2024年07月

後期

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	軟飯 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	軟飯 鮭と野菜のやわらか 煮 もやしとキュウリの酢の 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/もやし/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	248Kc 12.7g 3.0g 3.5g
03水	軟飯 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/豚ひき肉/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	274Kc 9.8g 6.0g 2.0g
04木	御飯 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///牛ひき肉/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	219Kc 9.1g 9.4g 4.2g
06土	わかめうどんのやわらか煮 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	軟飯 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	軟飯 肉じゃが風煮 三色 和え	米///牛ひき肉/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	244Kc 7.9g 5.2g 4.7g
10水	軟飯 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	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 野菜サラダ	米///牛ひき肉/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	277Kc 10.6g 9.6g 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	軟飯 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	軟飯 豆腐と野菜のうま煮 大根の和風サラダ すいか	米///豚ひき肉/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	249Kc 8.6g 6.1g 1.6g

離乳食献立表（後期）

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	軟飯 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 牛肉と野菜のトマト煮 野菜サラダ みかんのシロップ漬け	ロールパン///牛ひき肉/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	244Kc 9.4g 9.9g 4.8g
20土	かやくうどんのやわらか煮 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	軟飯 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	221Kc 10.6g 1.7g 1.4g
23火	軟飯 牛肉と野菜のうま煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁	米///牛ひき肉/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	254Kc 10.0g 7.2g 2.0g
24水	軟飯 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/牛ひき肉/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/		174Kc 7.2g 4.7g 2.7g
29月	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 豚肉と野菜のうま煮 野菜の和え物 バナナ	米///絹ごし豆腐/豚ひき肉/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	257Kc 8.9g 5.2g 2.0g