

離乳食献立表(中期)

2025年05月

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 木	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、/だいこん、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	235(0) 12.1(0.0) 3.0(0.0) 1.6(0.0)
02 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(未満児)	ロールパン、/絹ごし豆腐、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、/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	165(0) 5.3(0.0) 5.1(0.0) 4.2(0.0)
07 水	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(未満児)	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	230(0) 10.9(0.0) 1.7(0.0) 1.8(0.0)
08 木	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	201(0) 5.2(0.0) 1.5(0.0) 4.8(0.0)
09 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(未満児)	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	223(0) 8.5(0.0) 6.3(0.0) 5.0(0.0)
10 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、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、		168(0) 5.5(0.0) 1.1(0.0) 1.3(0.0)
12 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け(未満児)	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	236(0) 11.6(0.0) 2.5(0.0) 1.6(0.0)
13 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	195(0) 5.5(0.0) 2.7(0.0) 1.2(0.0)
14 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	249(0) 10.4(0.0) 4.5(0.0) 2.7(0.0)
15 木	おかゆ, 鶏のそぼろ煮, 野菜サラダ, たっぶり野菜のスープ	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	257(0) 10.1(0.0) 6.4(0.0) 3.1(0.0)
16 金	パン粥, 野菜のトマト煮, ツナサラダ, みかんのシロップ漬け(未満児)	ロールパン、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、アレルギー用ブイオン、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、砂糖、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	180(0) 5.8(0.0) 4.4(0.0) 4.7(0.0)
17 土	おかゆ, 野菜のうま煮, すまし汁	米、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、だいこん、みつば、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、		169(0) 4.8(0.0) 1.2(0.0) 1.4(0.0)
19 月	おかゆ, 煮魚, にんじんの煮つけ, すまし汁	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、かつおだし汁、/たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	199(0) 11.9(0.0) 1.0(0.0) 1.2(0.0)

離乳食献立表(中期)

2025年05月

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
20 火	おじや,じゃが芋のそぼろ煮,わかめスープ,みかんのシロップ漬け(未満児)	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, /みかん缶, /	赤ちゃんせんべい	221(0) 7.4(0.0) 2.5(0.0) 3.6(0.0)
21 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, しょうゆ, 砂糖, 片栗粉, かつおだし汁, /キャベツ, きゅうり, しらす干し, 酢, 砂糖, しょうゆ(うすくち), /バナナ, /	赤ちゃんせんべい	248(0) 8.0(0.0) 2.9(0.0) 1.8(0.0)
22 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(うすくち), /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	240(0) 9.6(0.0) 4.8(0.0) 1.4(0.0)
23 金	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(未満児)	米, /かれい, しょうゆ, 砂糖, /ほうれん草, 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	223(0) 12.2(0.0) 2.0(0.0) 2.1(0.0)
24 土	かやくうどんのくたくた煮,じゃが芋の含め煮	うどん, 鶏もも肉, にんじん, カットわかめ, 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, /		176(0) 10.9(0.0) 1.5(0.0) 3.3(0.0)
26 月	おかゆ,鮭のやわらか煮,小松菜の割醤油和え,みそ汁,みかんのシロップ漬け(未満児)	米, /さけ, しょうゆ, かつおだし汁, /こまつな, しょうゆ, かつおだし汁, /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, /みかん缶, /	赤ちゃんせんべい	231(0) 12.1(0.0) 2.1(0.0) 3.4(0.0)
27 火	おかゆ,豆腐と野菜のみそ炒め煮,野菜の和え物	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), 片栗粉, かつおだし汁, /だいこん, きゅうり, しょうゆ, かつおだし汁, /	赤ちゃんせんべい	195(0) 6.0(0.0) 2.4(0.0) 1.7(0.0)
28 水	おかゆ,豆腐と野菜のうま煮,キャベツの割り醤油和え,すまし汁,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, /絹ごし豆腐, カットわかめ, にんじん, 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	222(0) 7.1(0.0) 2.3(0.0) 2.1(0.0)
29 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	198(0) 6.7(0.0) 2.4(0.0) 2.5(0.0)
30 金	パン粥,豆腐と野菜のうま煮,ツナサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児)	ロールパン, /鶏ひき肉, 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, ツナ水煮缶, 酢, 砂糖, /みかん缶, /	赤ちゃんせんべい	207(0) 9.6(0.0) 6.0(0.0) 4.3(0.0)
31 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, 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, /		123(0) 3.8(0.0) 0.4(0.0) 2.7(0.0)