

離乳食献立表（初期）

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、かつおだし汁、／きゅうり、かつおだし汁、／だいこん、にんじん、かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	97(0) 5.1(0.0) 0.8(0.0) 0.6(0.0)
02 金	パン粥, 豆腐と野菜ののろろ煮, きゅべつのつぶし煮, 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、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	70(0) 2.4(0.0) 1.5(0.0) 2.1(0.0)
07 水	おかゆ, 白身魚のつぶし煮, 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、／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、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	104(0) 5.0(0.0) 0.4(0.0) 0.7(0.0)
08 木	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	90(0) 2.1(0.0) 0.3(0.0) 2.3(0.0)
09 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(未満児)	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	70(0) 2.3(0.0) 1.3(0.0) 2.4(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、かつおだし汁、／レタス、絹ごし豆腐、かつおだし汁、		84(0) 2.8(0.0) 0.5(0.0) 0.5(0.0)
12 月	おかゆ, 鮭のつぶし煮, 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、かつおだし汁、／にんじん、かつおだし汁、／かぼちゃ、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	108(0) 5.4(0.0) 0.9(0.0) 0.7(0.0)
13 火	おかゆ, しらすと野菜のつぶし煮, きゅうりのおろし煮	米、／しらす干し、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	80(0) 2.2(0.0) 0.3(0.0) 0.5(0.0)
14 水	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, 野菜のだし汁, バナナ	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、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	107(0) 4.1(0.0) 0.8(0.0) 1.3(0.0)
15 木	おかゆ, 白身魚のつぶし煮, 野菜のつぶし煮, 野菜のだし汁	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、／	赤ちゃんせんべい	98(0) 5.3(0.0) 0.5(0.0) 1.5(0.0)
16 金	パン粥, 野菜ののろろ煮, 野菜のつぶし煮, 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、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	83(0) 2.6(0.0) 1.7(0.0) 2.3(0.0)
17 土	おかゆ, 野菜のつぶし煮, 豆腐と野菜ののろろ煮	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、かつおだし汁、		83(0) 2.3(0.0) 0.6(0.0) 0.6(0.0)
19 月	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、／たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	94(0) 5.7(0.0) 0.5(0.0) 0.5(0.0)

離乳食献立表（初期）

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	にんじんのすりつぶし煮、 じゃが芋のつぶし煮、野菜 のおろし煮、みかんのシロ ップ漬け(未満児)	米、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、／じゃがいも、かつおだし汁、／たま ねぎ、レタス、かつおだし汁、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	94(0) 2.4(0.0) 0.3(0.0) 1.7(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、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、／キャベツ、しらす干 し、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	98(0) 2.4(0.0) 0.5(0.0) 0.8(0.0)
22 木	おかゆ、豆腐のとろとろ煮、 キャベツのつぶし煮、野菜 のだし汁	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、／	赤ちゃんせんべい	87(0) 2.7(0.0) 0.9(0.0) 0.7(0.0)
23 金	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(未満児)	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	105(0) 5.8(0.0) 0.8(0.0) 0.8(0.0)
24 土	かやくうどんのとろとろ煮、 じゃが芋のつぶし煮	うどん、しらす干し、にんじん、かつおだし汁、／じゃがいも、かつおだし汁、		74(0) 3.6(0.0) 0.1(0.0) 1.6(0.0)
26 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(未満児)	米、／さけ、かつおだし汁、／こまつな、かつおだし汁、／じゃがいも、たまね ぎ、かつおだし汁、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	109(0) 5.6(0.0) 0.9(0.0) 1.5(0.0)
27 火	おかゆ、豆腐と野菜のとろと ろ煮、だいこんときゅうりの おろし煮	米、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、／だいこん、きゅうり、 かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	88(0) 2.7(0.0) 0.9(0.0) 0.8(0.0)
28 水	おかゆ、豆腐と野菜のとろと ろ煮、キャベツのつぶし煮、 野菜のだし汁、バナナ	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、／絹 ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、かつおだし汁、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	109(0) 3.4(0.0) 1.1(0.0) 1.1(0.0)
29 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、野菜のだし汁	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	86(0) 2.6(0.0) 0.6(0.0) 1.1(0.0)
30 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(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、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	83(0) 2.8(0.0) 1.9(0.0) 2.1(0.0)
31 土	しらすのすりつぶし粥、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、／じゃがいも、キャベツ、 かつおだし汁、		62(0) 2.1(0.0) 0.2(0.0) 1.3(0.0)