

離乳食献立表（後期）

2026年03月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食後期)

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
02月	軟飯,煮魚,にんじんの煮つけ,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、かつおだし汁、/にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/さつまいも、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) 10.5(0.0) 1.2(0.0) 1.5(0.0)
03火	おじや,小松菜のしらす和え,みそ汁	米、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、/こまつな、はくさい、しらす干し、しょうゆ、かつおだし汁、/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、/	赤ちゃんせんべい	177(0) 5.8(0.0) 0.9(0.0) 2.3(0.0)
04水	パン粥,豆腐と野菜のうま煮,ツナサラダ,バナナ	■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、しょうゆ、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	228(0) 10.2(0.0) 6.3(0.0) 4.6(0.0)
05木	おじや,小松菜の炒め煮,さつまい	米、カットわかめ、しらす干し、しょうゆ、かつおだし汁、/こまつな、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁、/鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	192(0) 7.6(0.0) 2.3(0.0) 2.0(0.0)
06金	軟飯,牛肉と野菜のうま煮,野菜サラダ,みかんのシロップ漬け	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)、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	291(0) 10.7(0.0) 9.5(0.0) 1.3(0.0)
07土	わかめうどんのやわらか煮,大根のそぼろ煮	■うどん、カットわかめ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、かつおだし汁、/鶏ひき肉、だいこん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、		151(0) 7.0(0.0) 1.5(0.0) 0.7(0.0)
09月	軟飯,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	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)
10火	軟飯,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	257(0) 10.1(0.0) 6.4(0.0) 3.1(0.0)
11水	パン粥,牛肉と野菜のトマト煮,ツナサラダ,バナナ	■ロールパン、/牛ひき肉、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、しょうゆ、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	247(0) 9.6(0.0) 8.7(0.0) 4.9(0.0)
12木	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	243(0) 7.9(0.0) 5.2(0.0) 4.7(0.0)
13金	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,みかんのシロップ漬け	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、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	230(0) 7.8(0.0) 2.8(0.0) 1.6(0.0)
16月	軟飯,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)
17火	おじや,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ	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	204(0) 7.3(0.0) 2.4(0.0) 3.4(0.0)

離乳食献立表（後期）

2026年03月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食後期)

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
18 水	パン粥,豆腐と野菜のうま煮,グリーンサラダ,バナナ	■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、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、しょうゆ、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	222(0) 9.1(0.0) 8.2(0.0) 4.5(0.0)
19 木	軟飯,牛肉と野菜のうま煮,キャベツの割り醤油和え,すまし汁	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、/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、/	赤ちゃんせんべい	247(0) 10.3(0.0) 7.5(0.0) 1.5(0.0)
21 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、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、		174(0) 7.3(0.0) 4.7(0.0) 2.7(0.0)
23 月	軟飯,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	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)
24 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、/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	238(0) 12.4(0.0) 3.0(0.0) 1.9(0.0)
25 水	パン粥,牛肉と野菜のトマト煮,ツナサラダ,バナナ	■ロールパン、/牛ひき肉、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、しょうゆ、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	247(0) 9.6(0.0) 8.7(0.0) 4.9(0.0)
26 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(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)
27 金	軟飯,豆腐と野菜のみそ炒め煮,野菜の和え物,みかんのシロップ漬け	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)、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	255(0) 9.7(0.0) 5.9(0.0) 1.8(0.0)
28 土	軟飯,野菜のうま煮,すまし汁	米、/豚ひき肉、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、		211(0) 8.4(0.0) 4.6(0.0) 1.4(0.0)
30 月	軟飯,煮魚,人参の炒め煮,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、かつおだし汁、/にんじん、砂糖、しょうゆ、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	217(0) 10.4(0.0) 1.6(0.0) 1.4(0.0)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦