

離乳食献立表(中期)

2026年04月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食中期)

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
01 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)
02 木	おじや,小松菜の炒め煮,さつま汁	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)
03 金	おかゆ,鶏のそぼろ煮,野菜サラダ,たつぷり野菜のスープ,みかんのシロップ漬け	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	257(0) 10.1(0.0) 6.4(0.0) 3.1(0.0)
06 月	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	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)
07 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)
08 水	パン粥,野菜のトマト煮,ツナサラダ,バナナ	■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、しょうゆ、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	196(0) 6.1(0.0) 4.4(0.0) 4.9(0.0)
09 木	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	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、/	赤ちゃんせんべい	189(0) 6.7(0.0) 2.2(0.0) 1.7(0.0)
10 金	おじや,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ,バナナ	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、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	237(0) 7.7(0.0) 2.5(0.0) 3.8(0.0)
11 土	おじや,野菜のスープ	米、★しらす干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、かつおだし汁、/じゃがいも、だいこん、カットわかめ、アレルギー用ブイオン、		171(0) 5.0(0.0) 0.6(0.0) 3.1(0.0)
13 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	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)
14 火	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)
15 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、/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	171(0) 5.6(0.0) 3.9(0.0) 4.5(0.0)
16 木	おかゆ,煮魚,ほうれん草の割り醤油和え,みそ汁,	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、/	赤ちゃんせんべい	223(0) 12.2(0.0) 2.0(0.0) 2.1(0.0)

離乳食献立表(中期)

2026年04月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食中期)

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
17 金	おじや,さつまいもの含め煮,ほうれん草のお浸し,みそ汁,みかんのシロップ漬	米,にんじん,昆布だし汁,しょうゆ(うすくち),/さつまいも,砂糖,しょうゆ,昆布だし汁,/ほうれん草,しょうゆ,昆布だし汁,/なす,だいこん,油揚げ,ねぎ,米みそ(淡色辛みそ),かつおだし汁,魚粉,/みかん缶,/	赤ちゃんせんべい	228(0) 6.4(0.0) 2.1(0.0) 3.0(0.0)
18 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)
20 月	おかゆ,煮魚,人参の炒め煮,みそ汁,みかんのシロップ漬	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)
21 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)
22 水	パン粥,野菜のトマト煮,ツナサラダ,バナナ	■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,しょうゆ,/バナナ,/	赤ちゃんせんべい	196(0) 6.1(0.0) 4.4(0.0) 4.9(0.0)
23 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)
24 金	おかゆ,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	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,/みかん缶,/	赤ちゃんせんべい	212(0) 6.1(0.0) 2.4(0.0) 1.8(0.0)
25 土	わかめうどんのたくたく煮,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)
27 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	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)
28 火	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,酢,砂糖,しょうゆ(うすくち),/バナナ,/	赤ちゃんせんべい	246(0) 8.0(0.0) 2.9(0.0) 1.8(0.0)
30 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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類