

離乳食献立表（初期）

2026年04月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食初期)

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,豆腐と野菜のどろどろ煮,キャベツのつぶし煮,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、かつおだし汁、/キャベツ、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	94(0) 3.2(0.0) 2.1(0.0) 2.3(0.0)
02 木	しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁	米、★しらす干し、かつおだし汁、/こまつな、かつおだし汁、/さつまいも、たまねぎ、だいこん、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	77(0) 2.2(0.0) 0.2(0.0) 0.7(0.0)
03 金	おかゆ,白身魚のつぶし煮,野菜のつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	98(0) 5.3(0.0) 0.5(0.0) 1.5(0.0)
06 月	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	米、/かれい、かつおだし汁、/ほうれん草、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)
07 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)
08 水	パン粥,野菜のどろどろ煮,野菜のつぶし煮,バナナ	■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、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	91(0) 2.8(0.0) 1.7(0.0) 2.5(0.0)
09 木	おかゆ,豆腐と野菜のどろどろ煮,キャベツのつぶし煮,野菜のだし汁	米、/絹ごし豆腐、たまねぎ、かつおだし汁、/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、/	赤ちゃんせんべい	92(0) 3.2(0.0) 1.1(0.0) 0.9(0.0)
10 金	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,バナナ	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、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	102(0) 2.6(0.0) 0.3(0.0) 1.8(0.0)
11 土	しらすのすりつぶし粥,野菜のスープ	米、★しらす干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/じゃがいも、だいこん、かつおだし汁、		85(0) 2.5(0.0) 0.3(0.0) 1.4(0.0)
13 月	おかゆ,鮭のつぶし煮,にんじんのつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	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、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)
14 火	おかゆ,豆腐のどろどろ煮,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)
15 水	パン粥,豆腐と野菜のどろどろ煮,きゅうりのつぶし煮,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、かつおだし汁、/キャベツ、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	78(0) 2.5(0.0) 1.5(0.0) 2.2(0.0)
16 木	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	米、/かれい、かつおだし汁、/ほうれん草、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、/	赤ちゃんせんべい	105(0) 5.8(0.0) 0.8(0.0) 0.8(0.0)

離乳食献立表（初期）

2026年04月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食初期)

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、／さつまいも、昆布だし汁、／ほうれん草、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	129(0) 4.4(0.0) 1.8(0.0) 2.0(0.0)
18 土	おじや、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、／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)
20 月	おかゆ、かれのいをつぶし煮、人参のつぶし煮、野菜のだし汁、みかんのシロップ漬	米、／かれのい、かつおだし汁、／にんじん、かつおだし汁、／たまねぎ、かつおだし汁、／みかん缶、／	お菓子	98(0) 4.7(0.0) 0.4(0.0) 0.5(0.0)
21 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	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、／	赤ちゃんせんべい	85(0) 2.4(0.0) 0.2(0.0) 1.6(0.0)
22 水	パン粥、野菜ののどろろ煮、野菜のつぶし煮、バナナ	■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、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	91(0) 2.8(0.0) 1.7(0.0) 2.5(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、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)
24 金	おかゆ、豆腐と野菜ののどろろ煮、だいこんときゅうりのおろし煮、みかんのシロップ漬	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、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	97(0) 2.7(0.0) 0.9(0.0) 0.8(0.0)
25 土	しらすうどんののどろろ煮、大根のおろし煮	■うどん、★しらす干し、にんじん、かつおだし汁、／だいこん、かつおだし汁、		65(0) 2.9(0.0) 0.1(0.0) 0.4(0.0)
27 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	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)
28 火	おかゆ、鶏そぼろと豆腐のうま煮、キャベツのつぶし煮、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、かつおだし汁、／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)
30 木	しらすのすりつぶし粥、小松菜のつぶし煮、野菜のだし汁	米、★しらす干し、かつおだし汁、／こまつな、かつおだし汁、／さつまいも、たまねぎ、だいこん、かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	77(0) 2.2(0.0) 0.2(0.0) 0.7(0.0)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類