

# 離乳食献立表(中期)

2026年05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 金	おかゆ,しらすと野菜のうま煮,野菜サラダ,みかんのシロップ漬	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)、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	212(0) 5.6(0.0) 2.7(0.0) 1.3(0.0)
02 土	かやくうどんのくたくた煮,大根のそぼろ煮	■うどん、鶏ひき肉、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、/鶏ひき肉、だいこん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、		202(0) 12.2(0.0) 4.9(0.0) 0.8(0.0)
07 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、/ほうれんそう、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	206(0) 12.0(0.0) 2.0(0.0) 1.9(0.0)
08 金	おかゆ,鮭と野菜のやわらか煮,キュウリの酢の物,みそ汁,みかんのシロップ漬	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	252(0) 12.2(0.0) 3.0(0.0) 1.8(0.0)
09 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)
11 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	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)
12 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)
13 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)
14 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)
15 金	おじや,小松菜の炒め煮,さつま汁,みかんのシロップ漬	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	209(0) 7.7(0.0) 2.4(0.0) 2.2(0.0)
16 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)
18 月	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、/ほうれんそう、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	206(0) 12.0(0.0) 2.0(0.0) 1.9(0.0)
19 火	おかゆ,鶏のそぼろ煮,ゆで野菜(ブロッコリー),だいこんスープ,みかんのシロップ漬	米、/鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、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、アレルギー用ブイオン、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	253(0) 11.8(0.0) 5.6(0.0) 2.1(0.0)

# 離乳食献立表(中期)

2026年05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
20 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)
21 木	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	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)、/	赤ちゃんせんべい	213(0) 7.6(0.0) 2.8(0.0) 1.4(0.0)
22 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)
23 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)
25 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	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)
26 火	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)
27 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)
28 木	おかゆ,豆腐と野菜のうま煮,野菜サラダ,たっぷり野菜のスープ	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、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	211(0) 5.5(0.0) 3.2(0.0) 3.7(0.0)
29 金	おじや,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ,みかんのシロップ漬け	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)
30 土	わかめうどんのくたくた煮,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)

●-卵   ▲-乳   ■-小麦   ★-甲殻類