

# 離乳食献立表（初期）

2026年05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 (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	おかゆ,しらすと野菜のつぶし煮,きゅうりのおろし煮,みかんのシロップ漬	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	89(0) 2.3(0.0) 0.3(0.0) 0.6(0.0)
02 土	かやくうどんのどろろ煮,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、		68(0) 3.4(0.0) 0.1(0.0) 0.4(0.0)
07 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	96(0) 5.7(0.0) 0.8(0.0) 0.7(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、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	105(0) 5.2(0.0) 0.8(0.0) 0.7(0.0)
09 土	おかゆ,野菜のつぶし煮,豆腐と野菜のどろろ煮	米、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、だいこん、かつおだし汁、		81(0) 2.2(0.0) 0.6(0.0) 0.6(0.0)
11 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)
12 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)
13 水	パン粥,豆腐と野菜のどろろ煮,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)
14 木	おかゆ,豆腐のどろろ煮,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 金	しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	86(0) 2.3(0.0) 0.3(0.0) 0.8(0.0)
16 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)
18 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	米、/かかれい、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	96(0) 5.7(0.0) 0.8(0.0) 0.7(0.0)
19 火	おかゆ,白身魚のつぶし煮,ブロッコリーのつぶし煮,野菜のだし汁,みかんのシロップ漬	米、/かかれい、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	106(0) 6.1(0.0) 0.9(0.0) 1.0(0.0)

# 離乳食献立表（初期）

2026年05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 (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
20 水	パン粥,野菜ののろろ煮, 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)
21 木	おかゆ,鶏そぼろと豆腐の うま煮,キャベツのつぶし煮	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、/	赤ちゃんせんべい	81(0) 2.2(0.0) 0.4(0.0) 0.6(0.0)
22 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	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)
23 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)
25 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	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)
26 火	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)
27 水	パン粥,豆腐と野菜ののろろ 煮,きゅべつのつぶし煮, 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)
28 木	おかゆ,豆腐と野菜ののろろ 煮,野菜のつぶし煮,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、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	94(0) 2.7(0.0) 0.8(0.0) 1.8(0.0)
29 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,みかんのシロ ップ漬け	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)
30 土	しらすうどんののろろ煮, 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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類