

離乳食献立表(中期)

2026年06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)
02火	おかゆ, 鮭と野菜のやわらか煮, キュウリの酢の物	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、/	赤ちゃんせんべい	217(0) 10.7(0.0) 2.6(0.0) 0.7(0.0)
03水	パン粥, 野菜のトマト煮, グリーンサラダ, 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、アレルギー用ブイヨン、/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	209(0) 6.2(0.0) 4.4(0.0) 5.1(0.0)
04木	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)
05金	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, 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)
06土	かやくうどんのくたくた煮, じゃが芋の含め煮	■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、/じゃがいも、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、		193(0) 10.5(0.0) 3.5(0.0) 3.3(0.0)
08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(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)
09火	おかゆ, 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、アレルギー用ブイヨン、/	赤ちゃんせんべい	257(0) 10.1(0.0) 6.4(0.0) 3.1(0.0)
10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	241(0) 10.4(0.0) 6.3(0.0) 4.7(0.0)
11木	おかゆ, 豆腐と野菜のみそ炒め煮, 野菜の和え物	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、/	赤ちゃんせんべい	195(0) 6.0(0.0) 2.4(0.0) 1.7(0.0)
12金	おじや, 小松菜の炒め煮, さつま汁, みかんのシロップ漬け	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)
13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)
15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)

離乳食献立表(中期)

2026年06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
16 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)
17 水	パン粥,野菜のトマト煮,グリーンサラダ,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、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	231(0) 6.5(0.0) 6.7(0.0) 5.1(0.0)
18 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)
19 金	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,みかんのシロップ漬(未満児)	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	211(0) 5.5(0.0) 3.2(0.0) 3.7(0.0)
20 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)
22 月	おかゆ,煮魚,人参の炒め煮,みそ汁	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、/	赤ちゃんせんべい	200(0) 10.3(0.0) 1.5(0.0) 1.3(0.0)
23 火	おかゆ,鶏のそぼろ煮,野菜サラダ,たっぷり野菜のスープ,みかんのシロップ漬(未満児)	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)
24 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、/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、ツナ水煮缶、●マヨネーズ、食塩、りんご酢、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	206(0) 6.9(0.0) 6.2(0.0) 4.6(0.0)
25 木	おかゆ,煮魚,にんじんの煮つけ,みそ汁	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、/にんじん、しょうゆ、砂糖、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	208(0) 11.5(0.0) 1.9(0.0) 1.4(0.0)
26 金	おじや,小松菜の炒め煮,さつまい汁,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)
29 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)
30 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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類