

離乳食献立表（初期）

2026年06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)
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、かつおだし汁、/きゅうり、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	93(0) 4.9(0.0) 0.8(0.0) 0.4(0.0)
03水	パン粥、野菜のつぶし煮、きゅべつつぶし煮、バナナ	■ロールパン、/キャベツ、きゅうり、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	107(0) 2.7(0.0) 1.8(0.0) 1.3(0.0)
04木	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)
05金	おかゆ、鶏そぼろと豆腐のうま煮、キャベツのつぶし煮、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、/キャベツ、★しらす干し、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	90(0) 2.3(0.0) 0.4(0.0) 0.7(0.0)
06土	かやくうどんのどろどろ煮、じゃが芋のつぶし煮	■うどん、★しらす干し、にんじん、かつおだし汁、/じゃがいも、かつおだし汁、/		74(0) 3.6(0.0) 0.1(0.0) 1.6(0.0)
08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)
09火	おかゆ、白身魚のつぶし煮、野菜のつぶし煮、野菜のだし汁	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、/	赤ちゃんせんべい	98(0) 5.3(0.0) 0.5(0.0) 1.5(0.0)
10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	124(0) 3.6(0.0) 2.1(0.0) 2.6(0.0)
11木	おかゆ、豆腐と野菜のどろどろ煮、だいこんときゅうりのおろし煮	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、/	赤ちゃんせんべい	88(0) 2.7(0.0) 0.9(0.0) 0.8(0.0)
12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)
13土	おかゆ、野菜のつぶし煮、豆腐と野菜のどろどろ煮	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)
15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)

献立表

2026年06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
16 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)
17 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、 かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	120(0) 3.0(0.0) 1.8(0.0) 2.7(0.0)
18 木	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)
19 金	おかゆ, 豆腐と野菜のどろどろ煮, 野菜のつぶし煮, 野菜のだし汁, みかんのシロップ漬け(未満児)	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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	94(0) 2.7(0.0) 0.8(0.0) 1.8(0.0)
20 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)
22 月	おかゆ, かわいいのつぶし煮, 人参のつぶし煮, 野菜のだし汁	米、/かわい、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、/	赤ちゃんせんべい	89(0) 4.7(0.0) 0.4(0.0) 0.4(0.0)
23 火	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け(未満児)	米、/かわい、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)
24 水	パン粥, 豆腐と野菜のどろどろ煮, 野菜のつぶし煮, 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、きゅうり、かつおだし汁、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	108(0) 2.9(0.0) 1.6(0.0) 2.6(0.0)
25 木	おかゆ, 白身魚のつぶし煮, 野菜のだし汁, にんじんのつぶし煮	米、/かわい、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、/にんじん、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	95(0) 5.4(0.0) 0.8(0.0) 0.5(0.0)
26 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け	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)
29 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け	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)
30 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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類