

# 離乳食献立表(中期)

2026年07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 水	おかゆ,しらすと野菜のうま煮,野菜サラダ,バナナ	米、/牛ひき肉、★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)、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	242(0) 6.1(0.0) 2.8(0.0) 1.8(0.0)
02 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、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、/絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/	赤ちゃんせんべい	255(0) 14.5(0.0) 3.8(0.0) 1.6(0.0)
03 金	パン粥,牛肉と野菜のトマト煮,グリーンサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児)	■ロールパン、/牛ひき肉、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	163(0) 5.7(0.0) 4.3(0.0) 4.5(0.0)
04 土	わかめうどんのたくたく煮,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)
06 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)
07 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、アレルギー用ブイヨン、/	赤ちゃんせんべい	204(0) 7.3(0.0) 2.4(0.0) 3.4(0.0)
08 水	おかゆ,鶏のそぼろ煮,キャベツの甘酢和え,わかめスープ,バナナ	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、アレルギー用ブイヨン、片栗粉、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	287(0) 10.2(0.0) 4.9(0.0) 1.9(0.0)
09 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)
10 金	パン粥,豆腐と野菜のうま煮,ツナサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児)	■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、ツナ油漬缶、酢、砂糖、しょうゆ、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	187(0) 10.1(0.0) 7.7(0.0) 4.0(0.0)
11 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)
13 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)
14 火	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)
15 水	おじや,小松菜の炒め煮,さつまいも汁,バナナ	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、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	239(0) 8.1(0.0) 2.4(0.0) 2.6(0.0)

# 離乳食献立表(中期)

2026年07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 木	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、アレルギー用ブイオン、/	赤ちゃんせんべい	257(0) 10.1(0.0) 6.4(0.0) 3.1(0.0)
17 金	パン粥,牛肉と野菜のトマト煮,ツナサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児)	■ロールパン、/牛ひき肉、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	163(0) 5.7(0.0) 4.3(0.0) 4.5(0.0)
18 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)
21 火	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、/かぼちゃ、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/	赤ちゃんせんべい	195(0) 10.3(0.0) 1.2(0.0) 0.9(0.0)
22 水	おじや,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ,バナナ	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、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	250(0) 7.8(0.0) 2.5(0.0) 4.0(0.0)
23 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)
24 金	パン粥,豆腐と野菜のうま煮,ツナサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児)	■ロールパン、/牛ひき肉、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	213(0) 10.5(0.0) 10.5(0.0) 4.0(0.0)
25 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)
27 月	おかゆ,鮭のやわらか煮,みそ汁,にんじんの炒め煮,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、/じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、/にんじん、砂糖、しょうゆ、油、かつおだし汁、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	244(0) 13.0(0.0) 2.7(0.0) 2.9(0.0)
28 火	おかゆ,豆腐と野菜のうま煮,ゆで野菜(ブロッコリー),たっぷり野菜のスープ	米、/牛ひき肉、絹ごし豆腐、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/ブロッコリー、かつおだし汁、/だいこん、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	183(0) 6.1(0.0) 1.6(0.0) 2.5(0.0)
29 水	おかゆ,豆腐と野菜のみそ炒め煮,野菜の和え物,バナナ	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、/バナナ、/	赤ちゃんせんべい	242(0) 6.5(0.0) 2.5(0.0) 2.2(0.0)
30 木	おじや,小松菜の炒め煮,さつま汁	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)
31 金	パン粥,牛肉と野菜のトマト煮,グリーンサラダ,バナナ,みかんのシロップ漬け(未満児)	■ロールパン、/牛ひき肉、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、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	209(0) 6.2(0.0) 4.4(0.0) 5.1(0.0)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類