

# 離乳食献立表（後期）

2026年07月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食後期)

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 水	軟飯,牛肉と野菜のうま煮, 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	321(0) 11.1(0.0) 9.6(0.0) 1.8(0.0)
02 木	軟飯,鮭と野菜のやわらか煮,もやしとキュウリの酢の物,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、もやし、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、ねぎ、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/	赤ちゃんせんべい	258(0) 14.9(0.0) 3.8(0.0) 1.9(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	214(0) 9.1(0.0) 8.6(0.0) 4.5(0.0)
04 土	わかめうどんのやわらか煮, 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	軟飯,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	軟飯,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	軟飯,豆腐と野菜のみそ炒 め煮,野菜の和え物	米、/絹ごし豆腐、豚ひき肉、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	238(0) 9.5(0.0) 5.9(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	175(0) 9.0(0.0) 6.3(0.0) 4.1(0.0)
11 土	軟飯,野菜のうま煮,すまし 汁	米、/豚ひき肉、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、		211(0) 8.4(0.0) 4.6(0.0) 1.4(0.0)
13 月	軟飯,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	軟飯,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（後期）

2026年07月

パドマ・ナーサリースクール(離乳食後期)

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
16 木	軟飯,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	214(0) 9.2(0.0) 8.6(0.0) 4.5(0.0)
18 土	おじや,野菜スープ	米、牛ひき肉、★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、		174(0) 7.3(0.0) 4.7(0.0) 2.7(0.0)
21 火	軟飯,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	軟飯,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	189(0) 8.7(0.0) 8.1(0.0) 4.1(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	軟飯,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、しよ うゆ、油、かつおだし汁、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、/みかん缶、/	赤ちゃんせんべい	246(0) 13.1(0.0) 2.7(0.0) 3.2(0.0)
28 火	軟飯,牛肉と野菜のうま煮, 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	243(0) 9.7(0.0) 6.9(0.0) 2.4(0.0)
29 水	軟飯,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、豚ひき肉、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	284(0) 10.1(0.0) 6.0(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,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	214(0) 9.1(0.0) 8.6(0.0) 4.5(0.0)

●-卵    ▲-乳    ■-小麦    ★-甲殻類