

離乳食献立表（中期）

2026年08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 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)
03 月	おかゆ、煮魚、ほうれん草の 割り醤油和え、みそ汁、すい か	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、／ほうれんそう、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、／すいか、／	赤ちゃんせんべい	231(0) 12.4(0.0) 2.1(0.0) 2.1(0.0)
04 火	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、／なす、だいこん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／	赤ちゃんせんべい	251(0) 13.3(0.0) 4.1(0.0) 1.8(0.0)
05 水	おかゆ、しらすと野菜のうま煮、 野菜サラダ、すいか	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)、／すいか、／	赤ちゃんせんべい	220(0) 5.9(0.0) 2.8(0.0) 1.4(0.0)
06 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)
07 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)
08 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)
10 月	おかゆ、鮭のやわらか煮、小松菜の 割り醤油和え、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)
12 水	おじや、小松菜の炒め煮、さつま汁、 すいか	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、／すいか、／	赤ちゃんせんべい	217(0) 7.9(0.0) 2.4(0.0) 2.2(0.0)
13 木	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、／	赤ちゃんせんべい	171(0) 5.0(0.0) 0.6(0.0) 3.1(0.0)
14 金	わかめうどんのくたくた煮、 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、／	赤ちゃんせんべい	151(0) 7.0(0.0) 1.5(0.0) 0.7(0.0)
15 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)
17 月	おかゆ、煮魚、ほうれん草の 割り醤油和え、みそ汁、すいか	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、／ほうれんそう、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、／すいか、／	赤ちゃんせんべい	231(0) 12.4(0.0) 2.1(0.0) 2.1(0.0)

離乳食献立表(中期)

2026年08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
18 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、えのきたけ、カットわかめ、アレルギー用ブイオン、/	赤ちゃんせんべい	183(0) 6.3(0.0) 1.6(0.0) 2.8(0.0)
19 水	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(未満児)	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	213(0) 7.6(0.0) 2.8(0.0) 1.4(0.0)
20 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)
21 金	パン粥,豆腐と野菜のうま煮,ツナサラダ,すいか	■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、/すいか、/	赤ちゃんせんべい	237(0) 10.9(0.0) 10.6(0.0) 4.2(0.0)
22 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)
24 月	おかゆ,鮭のやわらか煮,にんじんの炒め煮,みそ汁,すいか	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、/すいか、/	赤ちゃんせんべい	244(0) 11.8(0.0) 2.6(0.0) 1.7(0.0)
25 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)
26 水	おかゆ,鶏のそぼろ煮,野菜サラダ,たっぷり野菜のスープ,すいか	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、/すいか、/	赤ちゃんせんべい	281(0) 10.5(0.0) 6.5(0.0) 3.3(0.0)
27 木	おじや,小松菜の炒め煮,さつま汁,すいか	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、/すいか、/	赤ちゃんせんべい	217(0) 7.9(0.0) 2.4(0.0) 2.2(0.0)
28 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(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)
29 土	わかめうどんのくたくた煮,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)
31 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(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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類