

# 離乳食献立表（初期）

2026年08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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維               |
|---------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|
| 01<br>土 | かやくうどんののどろろ煮,<br>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)<br>3.6(0.0)<br>0.1(0.0)<br>1.6(0.0)  |
| 03<br>月 | おかゆ,白身魚のつぶし煮,<br>ほうれん草のつぶし煮,<br>野菜のだし汁,すいか  | 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、<br>たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、／すいか、／     | 赤ちゃんせんべい | 121(0)<br>6.1(0.0)<br>0.9(0.0)<br>0.9(0.0) |
| 04<br>火 | おかゆ,鮭と野菜のやわらか煮,<br>キュウリの酢の物,野菜のだし汁          | 米、／さけ、たまねぎ、かつおだし汁、／きゅうり、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、<br>なす、だいこん、かつおだし汁、／         | 赤ちゃんせんべい | 101(0)<br>5.7(0.0)<br>1.2(0.0)<br>0.6(0.0) |
| 05<br>水 | おかゆ,しらすと野菜のつぶし煮,<br>きゅうりのおろし煮,<br>すいか       | 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、／すいか、／                     | 赤ちゃんせんべい | 105(0)<br>2.6(0.0)<br>0.3(0.0)<br>0.7(0.0) |
| 06<br>木 | おかゆ,豆腐と野菜ののどろろ煮,<br>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、<br>かつおだし汁、／                  | 赤ちゃんせんべい | 88(0)<br>2.7(0.0)<br>0.9(0.0)<br>0.8(0.0)  |
| 07<br>金 | パン粥,豆腐と野菜ののどろろ煮,<br>野菜のつぶし煮,みかんのシロップ漬け(未満児) | ■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、<br>／キャベツ、きゅうり、かつおだし汁、／みかん缶、／ | 赤ちゃんせんべい | 62(0)<br>2.4(0.0)<br>1.5(0.0)<br>2.0(0.0)  |
| 08<br>土 | おかゆ,野菜のつぶし煮,<br>豆腐と野菜ののどろろ煮                 | 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、<br>かつおだし汁、                   |          | 81(0)<br>2.2(0.0)<br>0.6(0.0)<br>0.6(0.0)  |
| 10<br>月 | おかゆ,鮭のつぶし煮,小松菜のつぶし煮,<br>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、／こまつな、かつおだし汁、／じゃがいも、たまねぎ、<br>かつおだし汁、／みかん缶、／           | 赤ちゃんせんべい | 109(0)<br>5.6(0.0)<br>0.9(0.0)<br>1.5(0.0) |
| 12<br>水 | しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,<br>野菜のだし汁,すいか          | 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、<br>たまねぎ、だいこん、かつおだし汁、／すいか、／    | 赤ちゃんせんべい | 102(0)<br>2.6(0.0)<br>0.3(0.0)<br>0.9(0.0) |
| 13<br>木 | しらすのすりつぶし粥,野菜のスープ                           | 米、★しらす干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、／じゃがいも、<br>だいこん、かつおだし汁、／            | 赤ちゃんせんべい | 85(0)<br>2.5(0.0)<br>0.3(0.0)<br>1.4(0.0)  |
| 14<br>金 | しらすうどんののどろろ煮,<br>大根のおろし煮                    | ■うどん、★しらす干し、にんじん、かつおだし汁、／だいこん、かつおだし汁、<br>／                         | 赤ちゃんせんべい | 65(0)<br>2.9(0.0)<br>0.1(0.0)<br>0.4(0.0)  |
| 15<br>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、<br>かつおだし汁、                   |          | 84(0)<br>2.8(0.0)<br>0.5(0.0)<br>0.5(0.0)  |
| 17<br>月 | おかゆ,白身魚のつぶし煮,<br>ほうれん草のつぶし煮,<br>野菜のだし汁,すいか  | 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、<br>たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、／すいか、／     | 赤ちゃんせんべい | 121(0)<br>6.1(0.0)<br>0.9(0.0)<br>0.9(0.0) |

# 離乳食献立表（初期）

2026年08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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維               |
|---------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|
| 18<br>火 | おかゆ,豆腐と野菜ののろ煮,ブロッコリーのつぶし煮,野菜のだし汁          | 米、／絹ごし豆腐、たまねぎ、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、かつおだし汁、／        | 赤ちゃんせんべい | 88(0)<br>2.9(0.0)<br>0.8(0.0)<br>1.2(0.0)  |
| 19<br>水 | 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け(未満児) | 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 | 81(0)<br>2.2(0.0)<br>0.4(0.0)<br>0.6(0.0)  |
| 20<br>木 | おかゆ,豆腐ののろ煮,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)<br>2.7(0.0)<br>0.9(0.0)<br>0.7(0.0)  |
| 21<br>金 | パン粥,豆腐と野菜ののろ煮,野菜のつぶし煮,すいか                 | ■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、／すいか、／  | 赤ちゃんせんべい | 87(0)<br>2.7(0.0)<br>1.5(0.0)<br>2.2(0.0)  |
| 22<br>土 | しらすのすりつぶし粥,野菜のスープ                         | 米、★しらす干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、／じゃがいも、だいこん、かつおだし汁、             |          | 85(0)<br>2.5(0.0)<br>0.3(0.0)<br>1.4(0.0)  |
| 24<br>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,すいか           | 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、／すいか、／             | 赤ちゃんせんべい | 124(0)<br>5.7(0.0)<br>0.9(0.0)<br>0.8(0.0) |
| 25<br>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)<br>2.4(0.0)<br>0.2(0.0)<br>1.6(0.0)  |
| 26<br>水 | おかゆ,白身魚のつぶし煮,野菜のつぶし煮,野菜のだし汁,すいか           | 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、／すいか、／ | 赤ちゃんせんべい | 123(0)<br>5.6(0.0)<br>0.5(0.0)<br>1.7(0.0) |
| 27<br>木 | しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁,すいか            | 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、／すいか、／    | 赤ちゃんせんべい | 102(0)<br>2.6(0.0)<br>0.3(0.0)<br>0.9(0.0) |
| 28<br>金 | パン粥,野菜のつぶし煮,きゅべつのつぶし煮,みかんのシロップ漬け(未満児)     | ■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、／みかん缶、／                  | 赤ちゃんせんべい | 61(0)<br>2.2(0.0)<br>1.7(0.0)<br>0.8(0.0)  |
| 29<br>土 | しらすうどんののろ煮,大根のおろし煮                        | ■うどん、★しらす干し、にんじん、かつおだし汁、／だいこん、かつおだし汁、                          |          | 65(0)<br>2.9(0.0)<br>0.1(0.0)<br>0.4(0.0)  |
| 31<br>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け | 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)<br>5.8(0.0)<br>0.8(0.0)<br>0.8(0.0) |
|         |                                           |                                                                |          |                                            |

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類