離　乳　食　献　立　表（ 初 期 ）

2026年09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 火	おかゆ,鮭と野菜のやわらか煮,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、なす、だいこん、かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	101(0) 5.7(0.0) 1.2(0.0) 0.6(0.0)
02 水	おかゆ,しらすと野菜のつぶし煮,きゅうりのおろし煮,バナナ	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、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	127(0) 2.8(0.0) 0.4(0.0) 1.1(0.0)
03 木	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)
04 金	パン粥,豆腐と野菜のとろとろ煮,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、／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) 2.4(0.0) 1.5(0.0) 2.0(0.0)
05 土	しらすのすりつぶし粥,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、／じゃがいも、キャベツ、かつおだし汁、		62(0) 2.1(0.0) 0.2(0.0) 1.3(0.0)
07 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(未満児)	米、／かれい、かつおだし汁、／ほうれんそう、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	96(0) 5.7(0.0) 0.8(0.0) 0.7(0.0)
08 火	しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁	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、／	赤ちゃんせんべい	77(0) 2.2(0.0) 0.2(0.0) 0.7(0.0)
09 水	おかゆ,鶏そぼろと豆腐のうま煮,キャベツのつぶし煮,バナナ	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、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	128(0) 2.8(0.0) 0.5(0.0) 1.2(0.0)
10 木	おかゆ,豆腐のとろとろ煮,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)
11 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) 2.2(0.0) 1.7(0.0) 0.8(0.0)
12 土	おかゆ,野菜のつぶし煮,豆腐と野菜のとろとろ煮	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)
14 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、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)
15 火	おかゆ,豆腐と野菜のとろとろ煮,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、たまねぎ、かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	90(0) 3.0(0.0) 0.8(0.0) 1.3(0.0)

離　乳　食　献　立　表（ 初 期 ）

2026年09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 水	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,バナナ	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、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	132(0) 2.9(0.0) 0.3(0.0) 2.2(0.0)
17 木	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)
18 金	パンがゆ,野菜のつぶしに,豆腐と野菜のとろとろ煮,みかんのシロップ漬け(未満児)	■ロールパン、／こまつな、昆布だし汁、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	17(0) 1.3(0.0) 0.7(0.0) 0.5(0.0)
19 土	かやくうどんのとろとろ煮,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)
24 木	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	米、／かれい、かつおだし汁、／ほうれんそう、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、なす、だいこん、かつおだし汁、／	赤ちゃんせんべい	95(0) 5.7(0.0) 0.8(0.0) 0.7(0.0)
25 金	パン粥,豆腐と野菜のとろとろ煮,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、／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) 2.4(0.0) 1.5(0.0) 2.0(0.0)
26 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) 2.5(0.0) 0.3(0.0) 1.4(0.0)
28 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、たまねぎ、かつおだし汁、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	109(0) 5.4(0.0) 0.9(0.0) 0.7(0.0)
29 火	しらすのすりつぶし粥,小松菜のつぶし煮,野菜のだし汁	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、／	赤ちゃんせんべい	77(0) 2.2(0.0) 0.2(0.0) 0.7(0.0)
30 水	おかゆ,豆腐と野菜のとろとろ煮,だいこんときゅうりのおろし煮,バナナ	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、／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	135(0) 3.2(0.0) 1.0(0.0) 1.3(0.0)

●−卵　▲−乳　■−小麦　★−甲殻類