

離乳食献立表（中期）

2026年10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 木	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、アレルギー用ブイヨン、／	赤ちゃんせんべい	183(0) 6.1(0.0) 1.6(0.0) 2.5(0.0)
02 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)
03 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)
05 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	206(0) 12.0(0.0) 2.0(0.0) 1.9(0.0)
06 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)
07 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)
08 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、アレルギー用ブイヨン、／	赤ちゃんせんべい	257(0) 10.1(0.0) 6.4(0.0) 3.1(0.0)
09 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)
13 火	おかゆ,鮭のやわらか煮,小松菜の割醤油和え,みそ汁	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、／	赤ちゃんせんべい	214(0) 11.9(0.0) 2.1(0.0) 3.3(0.0)
14 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)
15 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、アレルギー用ブイヨン、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)
16 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	213(0) 10.5(0.0) 10.5(0.0) 4.0(0.0)
17 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)

離乳食献立表（中期）

2026年10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
19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、／ほうれんそう、しょうゆ、かつおだし汁、／にん じん、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	191(0) 10.8(0.0) 1.3(0.0) 1.5(0.0)
20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)
21水	おかゆ,鶏と野菜のうま煮, 野菜サラダ,バナナ(未満 児)	／鶏ひき肉、★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	57(0) 3.0(0.0) 2.4(0.0) 1.0(0.0)
22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)
23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)
24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、アレルギー用ブイヨン、		123(0) 3.8(0.0) 0.4(0.0) 2.7(0.0)
26月	おかゆ,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、しょう ゆ、油、かつおだし汁、／えのきたけ、さつまいも、ねぎ、米みそ(淡色辛み そ)、魚粉、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	223(0) 11.1(0.0) 2.6(0.0) 1.0(0.0)
27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)
28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,バナナ	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)、 ／バナナ、／	赤ちゃんせんべい	259(0) 8.2(0.0) 2.9(0.0) 2.0(0.0)
29木	いも粥,小松菜の煮浸し,豚 汁	米、こんぶ(だし用)、さつまいも、／こまつな、にんじん、しょうゆ、かつおだし 汁、／絹ごし豆腐、たまねぎ、だいこん、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお だし汁、／	赤ちゃんせんべい	292(0) 8.9(0.0) 2.2(0.0) 20.3(0.0)
30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)
31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、アレルギー用ブイヨン、		171(0) 5.0(0.0) 0.6(0.0) 3.1(0.0)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類