

離乳食献立表（後期）

2026年10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	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	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 ヨン、／	赤ちゃんせんべい	243(0) 9.7(0.0) 6.9(0.0) 2.4(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	175(0) 9.0(0.0) 6.3(0.0) 4.1(0.0)
03 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)
05 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	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	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)
08 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	214(0) 9.1(0.0) 8.6(0.0) 4.5(0.0)
13 火	軟飯,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	軟飯,豆腐と野菜のみそ炒 め煮,野菜の和え物,パナ 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)
15 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	189(0) 8.7(0.0) 8.1(0.0) 4.1(0.0)
17 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)

離乳食献立表（後期）

2026年10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	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19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、／ほうれんそう、しょうゆ、かつおだし汁、／にんじん、だいこん、ねぎ、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	191(0) 10.8(0.0) 1.3(0.0) 1.5(0.0)
20火	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、／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	253(0) 13.6(0.0) 4.1(0.0) 2.1(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	110(0) 8.2(0.0) 6.2(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	214(0) 9.1(0.0) 8.6(0.0) 4.5(0.0)
24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、アレルギー用ブイヨン、		174(0) 7.3(0.0) 4.7(0.0) 2.7(0.0)
26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、しょうゆ、油、かつおだし汁、／さつまいも、えのきたけ、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	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,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	175(0) 9.0(0.0) 6.3(0.0) 4.1(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