

離乳食献立表(中期)

2026年11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
02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、／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)
04水	おかゆ,しらすと野菜のうま 煮,野菜サラダ,バナナ	米、／絹ごし豆腐、★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)
05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)
06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、／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	150(0) 6.3(0.0) 5.3(0.0) 4.0(0.0)
07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)
09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)
10火	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)
11水	おかゆ,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、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)
12木	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)
13金	パン粥,豆腐と野菜のトマト 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、／絹ごし豆腐、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)
14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)
16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)
17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、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	239(0) 12.6(0.0) 3.1(0.0) 1.8(0.0)

離乳食献立表(中期)

2026年11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 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)
19 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、／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、アレルギー用ブイオン、／	赤ちゃんせんべい	183(0) 6.1(0.0) 1.6(0.0) 2.5(0.0)
20 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)
21 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、アレルギー用ブイオン、		123(0) 3.8(0.0) 0.4(0.0) 2.7(0.0)
24 火	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、／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)
25 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)
26 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)
27 金	パンがゆ,ミネストローネ,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、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ケチャップ、アレ ルギー用ブイオン、／キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、／みかん缶、／	赤ちゃんせんべい	132(0) 4.4(0.0) 3.6(0.0) 1.3(0.0)
28 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)
30 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、／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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類