

# 離乳食献立表（初期）

2024年07月

初期

パドマ・ナーサリースクール

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 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	112Kc 5.8g 0.9g 0.9g
02火	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 キュウリのおろし煮 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///じゃがいも/にんじん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	102Kc 5.3g 0.8g 1.4g
03水	おかゆ 豆腐と野菜ののどろとろ煮 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	84Kc 2.5g 0.9g 0.9g
04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	99Kc 5.5g 0.5g 1.5g
05金	パン粥 豆腐と野菜ののどろとろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬	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/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	70Kc 2.4g 1.5g 2.1g
06土	しらすうどんののどろとろ煮 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/		63Kc 2.5g 0.0g 0.3g
08月	おかゆ 白身魚のつぶし煮 キャベツとにんじんのつぶし煮 野菜のつぶし煮 みかんのシロップ漬	米///かれい/かつおだし汁///キャベツ/にんじん/かつおだし汁///さつまいも/たまねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	100Kc 4.9g 0.4g 0.6g
09火	おかゆ 野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮	米///じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///こまつな/にんじん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	90Kc 2.1g 0.3g 2.3g
10水	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 だいこんスープ バナナ 赤ちゃんせんべい	米///しらす干し/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///ブロッコリー/かつおだし汁///だいこん/絹ごし豆腐/にんじん/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	107Kc 4.2g 0.7g 1.3g
11木	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 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///きゅうり/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	87Kc 2.5g 0.8g 0.7g
12金	パン粥 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 みかんのシロップ漬	ロールパン///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	98Kc 3.2g 2.1g 2.6g
13土	野菜入りすりつぶし粥 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///レタス/絹ごし豆腐/かつおだし汁/		90Kc 4.2g 0.7g 0.5g
16火	おかゆ 鮭のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁	米///さけ/かつおだし汁///こまつな/かつおだし汁///はくさい/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	95Kc 5.3g 0.9g 0.6g
17水	おかゆ 豆腐と野菜ののどろとろ煮 大根のおろし煮 すいか	米///絹ごし豆腐/はくさい/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///すいか/	赤ちゃんせんべい	92Kc 2.4g 0.5g 0.8g

## 離乳食献立表（初期）

日付	献立名	材料名	今日のポイント	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18木	おかゆ 豆腐のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜 のつぶし煮	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	84Kc 2.4g 0.8g 0.6g
19金	パン粥 野菜のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 みかん のシロップ漬け	ロールパン///じゃがいも/たまねぎ/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	83Kc 2.6g 1.7g 2.3g
20土	しらすうどんのどろどろ煮 じゃが芋のつぶし煮	うどん/しらす干し/かつおだし汁///じゃがいも/かつおだし 汁/		73Kc 3.5g 0.1g 1.4g
22月	おかゆ かわいいのつぶし煮 にんじんのつぶし煮 野菜 のつぶし煮 すいか	米///かわいい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/か つおだし汁///たまねぎ/かつおだし汁///すいか/	赤ちゃんせんべい	102Kc 4.9g 0.4g 0.5g
23火	豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツの割り醤油和え みそ汁	米///絹ごし豆腐/たまねぎ/かつおだし汁///キャベツ/か つおだし汁///だいこん/かぼちゃ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	91Kc 2.7g 0.8g 0.9g
24水	おかゆ 野菜と豆腐のどろ どろ煮 キャベツのつぶし 煮 バナナ	米///絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/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	98Kc 2.4g 0.5g 0.8g
25木	にんじんのすりつぶし粥 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	86Kc 2.5g 0.2g 1.6g
26金	パン粥 野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮 みかんの シロップ漬け	ロールパン///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	91Kc 3.0g 1.9g 2.5g
27土	しらすのすりつぶし粥 野 菜スープ	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/		61Kc 1.8g 0.2g 1.3g
29月	おかゆ 白身魚のつぶし煮 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///かわいい/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	104Kc 5.0g 0.4g 0.7g
30火	おかゆ 野菜のどろどろ煮 野菜のだし汁	米///じゃがいも/にんじん/かつおだし汁///だいこん/たま ねぎ/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	86Kc 2.1g 0.2g 1.7g
31水	おかゆ 豆腐と野菜のどろ どろ煮 野菜つぶし煮 バ ナナ	米///絹ごし豆腐/はくさい/たまねぎ/チンゲンサイ/かつお だし汁///にんじん/きゅうり/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	99Kc 2.3g 0.5g 1.0g