

離乳食献立表(中期)

2024年08月

中期

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///鶏もも肉/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	185Kc 7.8g 1.5g 2.0g
02金	パン粥 豆腐と野菜のうま煮 グリーンサラダ 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/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/油/酢/砂糖///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	168Kc 5.6g 5.2g 4.2g
03土	しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃのそぼろ煮	うどん/しらす干し/ねぎ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁///かぼちゃ/鶏ひき肉/しょうゆ/砂糖/片栗粉/かつおだし汁/		186Kc 9.7g 2.6g 1.1g
05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	米///さけ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///こまつな/にんじん/しょうゆ/かつおだし汁///はくさい/たまねぎ/にんじん/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	226Kc 11.7g 2.1g 1.9g
06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///じゃがいも/にんじん/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	245Kc 12.3g 3.0g 3.2g
07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)/かつおだし汁/片栗粉///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	231Kc 6.2g 2.5g 2.0g
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	257Kc 10.1g 6.4g 3.1g
09金	パン粥 鶏と野菜のうま煮 ツナサラダ みかんのシロップ漬	ロールパン///鶏ひき肉/たまねぎ/じゃがいも/にんじん/砂糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁///キャベツ/きゅうり/ツナ水煮缶/酢/砂糖/しょうゆ(うすくち)///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	270Kc 11.0g 6.7g 5.2g
10土	わかめうどんのくたくた煮 大根の含め煮	うどん/にんじん/ねぎ/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/しょうゆ/かつおだし汁///だいこん/砂糖/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/		129Kc 5.0g 0.1g 0.7g
16金	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	米///かかれい/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	223Kc 12.2g 2.0g 2.1g
17土	おじや レタスのスープ	米/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ピーマン/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///レタス/絹ごし豆腐/カットわかめ/アレルギー用ブイヨン/		181Kc 8.2g 1.3g 1.3g
19月	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 すまし汁 すいか	米///かかれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/しょうゆ/砂糖/油/かつおだし汁///たまねぎ/はくさい/ほうれんそう/カットわかめ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///すいか/	赤ちゃんせんべい	223Kc 12.2g 1.5g 1.4g
20火	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 三色和え	米///絹ごし豆腐/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/砂糖/しょうゆ/油/かつおだし汁///こまつな/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	202Kc 5.2g 1.5g 4.8g
21水	おかゆ 野菜のそぼろ煮 ゆで野菜(ブロッコリー) だいこんスープ みかんのシロップ漬	米///鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁/片栗粉///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/アレルギー用ブイヨン///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	233Kc 10.1g 4.4g 2.4g

