

離乳食献立表(中期)

2025年04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火	おかゆ 煮魚 ほうれん草の割り醤油和え みそ汁 赤ちゃんせんべい	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/	赤ちゃんせんべい	206Kc 12.0g 2.0g 1.9g
02水	おかゆ 鮭と野菜のやわらか煮 キュウリの酢の物 みそ汁 バナナ	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///だいこん/にんじん/カットわかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおだし汁///バナナ/	赤ちゃんせんべい	269Kc 12.5g 3.1g 2.0g
03木	おじや ジャガ芋のそぼろ煮 わかめスープ	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/アレルギー用ブイオン/	赤ちゃんせんべい	204Kc 7.3g 2.4g 3.4g
04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け	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
05土	かやくうどんのやわらか煮 大根の含め煮	うどん/鶏ひき肉/にんじん/ねぎ/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/		178Kc 10.0g 3.5g 0.8g
07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///かぼちゃ/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	237Kc 11.6g 2.6g 1.6g
08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
09水	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 野菜スープ バナナ	米///鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/アレルギー用ブイオン///だいこん/たまねぎ/しょうゆ(うすくち)/アレルギー用ブイオン///バナナ/	赤ちゃんせんべい	260Kc 9.5g 4.4g 3.9g
10木	おかゆ しらすと野菜のうま煮 野菜サラダ	米///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)/	赤ちゃんせんべい	198Kc 5.6g 2.8g 1.3g
11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け	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
12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/		199Kc 10.7g 1.1g 3.1g
14月	おかゆ 煮魚 にんじんの炒め煮 すまし汁 みかんのシロップ漬け	米///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/みかん缶/	赤ちゃんせんべい	220Kc 12.0g 1.5g 1.4g
15火	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	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/油/酢/砂糖/しょうゆ/	赤ちゃんせんべい	224Kc 7.6g 4.1g 1.4g
16水	おかゆ 鶏のそぼろ煮 野菜サラダ たっぷり野菜のスープ バナナ	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/アレルギー用ブイオン///バナナ/	赤ちゃんせんべい	291Kc 10.5g 6.5g 3.5g

離乳食献立表(中期)

2025年04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
17木	おじや 炊き合わせ 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/かぼちゃ/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	202Kc 8.2g 1.5g 2.8g
18金	パン粥 野菜のトマト煮 野 菜サラダ 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/ホールトマト 缶詰/アレルギー用ブイヨン///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	193Kc 5.9g 5.6g 4.8g
19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
21月	おかゆ 煮魚 野菜の割り 醤油和え すまし汁 みか んのシロップ漬け	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/だ いこん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///ほうれんそう/たまね ぎ/焼ふ/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	209Kc 10.6g 0.9g 1.2g
22火	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///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	262Kc 11.8g 6.3g 1.3g
23水	おかゆ 豆腐と野菜のうま 煮 キャベツの割り醤油和 え すまし汁 バナナ	米///絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁 ///キャベツ/しょうゆ/かつおだし汁///焼ふ/絹ごし豆腐/ カットわかめ/にんじん/しょうゆ(うすくち)/かつおだし汁/バ ナナ/	赤ちゃんせんべい	224Kc 7.2g 2.3g 2.1g
24木	おかゆ 豆腐と野菜のみそ 炒め煮 野菜の和え物	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/	赤ちゃんせんべい	198Kc 5.8g 2.4g 1.7g
25金	パン粥 鶏と野菜のうま煮 大根サラダ みかんのシ ロップ漬け	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///だいこん/キャベツ/ きゅうり/油/酢/砂糖/しょうゆ///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	266Kc 9.9g 7.5g 5.3g
26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(うすくち)/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/		123Kc 3.8g 0.4g 2.7g
28月	おかゆ 煮魚 人参の炒め 煮 みそ汁 みかんのシ ロップ漬け	米///かれい/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁///にんじん/しよ うゆ/砂糖/油/かつおだし汁///たまねぎ/絹ごし豆腐/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	229Kc 11.6g 2.3g 1.5g
30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 バナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	249Kc 10.3g 4.5g 2.7g