

# 離乳食献立表（初期）

2025年04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火	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	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/	赤ちゃんせんべい	95Kc 5.6g 0.8g 0.7g
02水	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 パナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	118Kc 5.5g 0.9g 1.6g
03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
04金	パン粥 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬け	ロールパン///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
05土	しらすうどんのどろどろ煮 大根のつぶし煮	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/		68Kc 3.6g 0.1g 0.4g
07月	おかゆ 鮭のつぶし煮 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け	米///さけ/かつおだし汁///にんじん/かつおだし汁///かぼちゃ/だいこん/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	108Kc 5.4g 0.9g 0.7g
08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
09水	おかゆ 野菜のどろどろ煮 野菜のだし汁 パナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	103Kc 2.3g 0.3g 1.9g
10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
11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	98Kc 3.2g 2.1g 2.6g
12土	しらすのすりつぶし粥 野菜のだし汁	米/しらす干し/キャベツ/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁///じゃがいも/だいこん/かつおだし汁/		99Kc 5.4g 0.5g 1.4g
14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///かれい/かつおだし汁///にんじん/かつおだし汁///たまねぎ/はくさい/ほうれんそう/かつおだし汁/みかん缶/	赤ちゃんせんべい	103Kc 5.8g 0.5g 0.6g
15火	おかゆ 野菜と豆腐のどろどろ煮 キャベツのつぶし煮	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/	赤ちゃんせんべい	60Kc 1.8g 0.4g 0.6g
16水	おかゆ 白身魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 パナナ	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///バナナ/	赤ちゃんせんべい	116Kc 5.7g 0.5g 1.7g

# 離乳食献立表（初期）

2025年04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
17木	しらすのすりつぶし粥 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁	米/しらす干し/かつおだし汁//こまつな/かぼちゃ/かつおだし汁//さつまいも/たまねぎ/だいこん/かつおだし汁/	赤ちゃんせんべい	87Kc 2.4g 0.3g 1.1g
18金	パン粥 野菜のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 みかんのシロップ漬	ロールパン///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
19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
21月	おかゆ 白身魚のつぶし煮 大根とにんじんのつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬	米///かれい/かつおだし汁///にんじん/だいこん/かつおだし汁///ほうれんそう/たまねぎ/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	96Kc 5.0g 0.4g 0.5g
22火	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 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
23水	豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのつぶし煮 野菜のだし汁 パナナ	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///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	109Kc 3.4g 1.1g 1.0g
24木	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	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/	赤ちゃんせんべい	67Kc 2.3g 0.9g 0.7g
25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	91Kc 3.0g 1.9g 2.5g
26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
28月	おかゆ 白身魚のつぶし煮 人参のつぶし煮 野菜のだし汁 みかんのシロップ漬	米///かれい/かつおだし汁///にんじん/かつおだし汁///たまねぎ/絹ごし豆腐/かつおだし汁///みかん缶/	赤ちゃんせんべい	105Kc 5.4g 0.8g 0.6g
30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 パナナ	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