

9~11か月の離乳食献立表

2021年10月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
金	1 15	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	194
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.7
ほうれん草の納豆和え	ほうれん草 納豆 もやし 人参 しょうゆ 砂糖		脂質	3.5		
玉ねぎと人参のみそ汁	玉ねぎ 人参 だし汁 みそ		塩分	0.5		
		午後おやつ	焼きうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油 塩 しょうゆ 砂糖		
土	2 16 30	昼食	麻婆豆腐かゆ	米 豚ひき肉 豆腐 葱 しょうゆ みそ 砂糖	エネルギー	198
			人参としらすの和え物	人参 しらす干し しょうゆ	たんぱく質	6.4
じゃが芋のスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩		脂質	3.6		
					塩分	0.7
		午後おやつ	バナナのおやき	バナナ 小麦粉 砂糖 塩 油		
月	4 18	昼食	鮭のまぜかゆ	米 鮭 ほうれん草 しょうゆ 砂糖 塩 油	エネルギー	190
			鶏肉の煮物	鶏肉 人参 大根 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.8
わかめのみそ汁	わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ		脂質	2.0		
					塩分	0.6
		午後おやつ	玉ねぎの磯かゆ	米 玉ねぎ 青のり 塩		
火	5 19	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	169
			鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 しょうゆ	たんぱく質	7.4
人参ときゅうりのサラダ	人参 きゅうり しょうゆ 砂糖		脂質	2.9		
小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ		塩分	0.7		
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 塩		
水	6 20	昼食	食パン	食パン	エネルギー	233
			鶏肉のトマト煮	鶏肉 玉ねぎ トマト缶 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	たんぱく質	5.8
ココロサラダ	人参 きゅうり パプリカ 砂糖 油 塩		脂質	4.8		
豆乳コンソープ	クリームコンソ 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩 油		塩分	0.3		
		午後おやつ	フルーツヨーグルト(加熱)	バナナ りんご ヨーグルト 砂糖		
木	7 21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	173
			肉豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	6.5
小松菜のおかか和え	小松菜 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖		脂質	4.5		
大根のみそ汁	大根 人参 葱 だし汁 みそ		塩分	0.8		
		午後おやつ	きなこのおやき	小麦粉 きなこ 砂糖 塩 油		
金	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	199
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	7.8
ささみとキャベツの和え物	鶏ささみ キャベツ 人参 わかめ 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油		脂質	1.4		
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ		塩分	0.6		
		午後おやつ	豆腐かゆ	米 豆腐 しょうゆ		
土	9 23	昼食	和風焼きうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 塩 焼きのり 油	エネルギー	245
			人参のサラダ	人参 しょうゆ	たんぱく質	9.9
オニオンスープ	玉ねぎ 人参 だし汁 塩		脂質	3.3		
					塩分	0.5
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し		
月	11 25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	157
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	たんぱく質	5.6
人参といんげんの煮物	人参 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁		脂質	1.8		
豆腐と玉ねぎのすまし汁	豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩		塩分	0.6		
		午後おやつ	さつま芋の茶巾	さつま芋 砂糖		
火	12 26	昼食	豚肉の混ぜかゆ	米 豚肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 油 だし汁	エネルギー	220
			きゅうりとツナサラダ	きゅうり ツナ水煮缶 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.5
わかめスープ	わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油		脂質	5.1		
					塩分	0.4
		午後おやつ	しらすトースト	食パン しらす干し 油 青のり		
水	13 27	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	209
			鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 キャベツ 人参 油 みそ しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.6
蒸しかぼちゃ	かぼちゃ 塩		脂質	2.1		
大根と玉ねぎのすまし汁	大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩		塩分	0.6		
		午後おやつ	鶏かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ		
木	14 28	昼食	豚汁うどん	うどん 豚肉 豆腐 大根 人参 だし汁 ごま油 みそ	エネルギー	194
			さつま芋のそぼろ煮	さつま芋 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ 油 いんげん	たんぱく質	7.1
ブロッコリーと人参のごま和え	ブロッコリー 人参 すりごま しょうゆ		脂質	3.4		
					塩分	0.3
		午後おやつ	みそかゆ	米 みそ すりごま 砂糖		
金	29	昼食	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩	エネルギー	167
			大根のサラダ	大根 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	5.4
鶏肉とかぼちゃのスープ	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖		脂質	1.9		
					塩分	0.6
		午後おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ 片栗粉 油 塩		

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。