

9~11 1か月ころの離乳食献立表
2022年11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 | |
|----|--------|-------|--|--|-------|------|
| 火 | 11月29日 | 昼食 | 3倍かゆ カレイの煮物 小松菜とささみのサラダ 人参と葱のみそ汁 | 米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 人参 鶏ささみ しょうゆ 人参 葱 だし汁 みそ | エネルギー | 180 |
| | | 午後おやつ | おかかかゆ | 米 かつお節 | たんぱく質 | 7.2 |
| | | | | | 脂質 | 0.7 |
| | | | | | 塩分 | 0.5 |
| 水 | 11月30日 | 昼食 | 3倍かゆ 豚肉の葱塩炒め 白菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 | 米 豚肉 葱 もやし 油 塩 白菜 小松菜 人参 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ | エネルギー | 164 |
| | | 午後おやつ | じゃが芋のおやき | じゃが芋 片栗粉 油 塩 | たんぱく質 | 5.6 |
| | | | | | 脂質 | 4.1 |
| | | | | | 塩分 | 0.4 |
| 木 | 11月17日 | 昼食 | みそうどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え | うどん 玉ねぎ もやし わかめ だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 鶏肉 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖 | エネルギー | 205 |
| | | 午後おやつ | そぼろかゆ | 米 豚ひき肉 しょうゆ すりごま | たんぱく質 | 8.7 |
| | | | | | 脂質 | 4.1 |
| | | | | | 塩分 | 0.6 |
| 金 | 11月18日 | 昼食 | 3倍かゆ カレイの煮物 きゅうりと人参の和え物 かぶと玉ねぎのみそ汁 | 米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 かぶ かぶの葉 玉ねぎ だし汁 みそ | エネルギー | 211 |
| | | 午後おやつ | 混ぜかゆ | 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 塩 | たんぱく質 | 9.0 |
| | | | | | 脂質 | 3.3 |
| | | | | | 塩分 | 0.4 |
| 土 | 11月19日 | 昼食 | そぼろうどん 人参のサラダ じゃが芋のみそ煮 | うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 だし汁 油 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 じゃが芋 だし汁 みそ | エネルギー | 169 |
| | | 午後おやつ | ツナかゆ | 米 ツナ水煮缶 塩 | たんぱく質 | 4.9 |
| | | | | | 脂質 | 4.7 |
| | | | | | 塩分 | 0.7 |
| 月 | 11月21日 | 昼食 | 肉野菜かゆ スティック野菜 豆腐と玉ねぎのスープ | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 葱 もやし しょうゆ 砂糖 塩 すりごま きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー | 233 |
| | | 午後おやつ | パンブキントースト | 食パン かぼちゃ 豆乳 砂糖 | たんぱく質 | 8.9 |
| | | | | | 脂質 | 5.5 |
| | | | | | 塩分 | 0.8 |
| 火 | 11月22日 | 昼食 | 混ぜかゆ 大豆とひじきのサラダ ブロッコリーのスープ | 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆水煮 ひじき 人参 塩 ブロッコリー 人参 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー | 184 |
| | | 午後おやつ | りんごのおやき | りんご 小麦粉 豆腐 油 | たんぱく質 | 7.3 |
| | | | | | 脂質 | 3.5 |
| | | | | | 塩分 | 0.3 |
| 水 | 11月9日 | 昼食 | 3倍かゆ タラのおろし煮 ブロッコリーとしらすのごま和え 吉野汁 | 米 タラ 大根 しょうゆ だし汁 ブロッコリー しらす干し 人参 すりごま しょうゆ 砂糖 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 | エネルギー | 132 |
| | | 午後おやつ | マカロニと野菜の煮物 | マカロニ 玉ねぎ ピーマン だし汁 塩 砂糖 | たんぱく質 | 6.8 |
| | | | | | 脂質 | 0.7 |
| | | | | | 塩分 | 0.6 |
| 木 | 11月24日 | 昼食 | さつま芋かゆ 豆腐とひじきのつくね ツナとキャベツのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 | 米 さつま芋 塩 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 キャベツ ツナ水煮缶 塩 砂糖 油 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ | エネルギー | 216 |
| | | 午後おやつ | きなこかゆ | 米 きなこ | たんぱく質 | 7.0 |
| | | | | | 脂質 | 3.6 |
| | | | | | 塩分 | 0.5 |
| 金 | 11月25日 | 昼食 | 3倍かゆ 豚肉のみそ焼き きゅうりとわかめのごま和え 小松菜と玉ねぎのすまし汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 油 みそ しょうゆ 砂糖 きゅうり わかめ すりごま しょうゆ 砂糖 小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー | 165 |
| | | 午後おやつ | さつま芋スティック | さつま芋 | たんぱく質 | 5.6 |
| | | | | | 脂質 | 2.8 |
| | | | | | 塩分 | 0.4 |
| 土 | 11月26日 | 昼食 | そぼろかゆ 和風サラダ じゃが芋のみそ汁 | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 塩 青のり キャベツ 人参 しょうゆ 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ | エネルギー | 212 |
| | | 午後おやつ | きなこのおやき | きなこ 小麦粉 豆腐 油 | たんぱく質 | 7.7 |
| | | | | | 脂質 | 3.4 |
| | | | | | 塩分 | 0.6 |
| 月 | 11月28日 | 昼食 | 食パン 鮭のクリームコーン焼き フレンチサラダ ミネストローネ | 食パン 鮭 クリームコーン缶 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 塩 油 マカロニ 人参 玉ねぎ トマト缶 大豆水煮 塩 砂糖 | エネルギー | 256 |
| | | 午後おやつ | 鶏かゆ | 米 鶏ひき肉 人参 塩 しょうゆ 砂糖 | たんぱく質 | 11.9 |
| | | | | | 脂質 | 5.0 |
| | | | | | 塩分 | 0.6 |

※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。