

9~11か月の離乳食献立表

両国子育てひろば保育室

2021年11月

曜日	日付	献立名	材料名	栄養価	
月	1 15 29	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 たんぱく質 7.2 脂質 0.7 塩分 0.5
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節	
火	2 16 30	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 たんぱく質 5.6 脂質 4.1 塩分 0.4
		午後おやつ	じゃが芋のおやき	じゃが芋 片栗粉 油 塩	
水	17	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 たんぱく質 8.7 脂質 4.1 塩分 0.6
		午後おやつ	そばろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ すりごま	
木	4 18	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 だし汁 しょうゆ 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 たんぱく質 9.0 脂質 3.3 塩分 0.4
		午後おやつ	混ぜかゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 塩	
金	5 19	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 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 228 たんぱく質 8.4 脂質 5.4 塩分 0.8
		午後おやつ	パンブキントースト	食パン かぼちゃ 砂糖	
土	6 20	昼食	そばろうどん 人参のサラダ じゃが芋のみそ汁	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 わかめ だし汁 みそ	エネルギー 169 たんぱく質 4.9 脂質 4.7 塩分 0.7
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 塩	
月	8 22	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 たんぱく質 7.3 脂質 3.5 塩分 0.9
		午後おやつ	りんごのおやき	りんご 小麦粉 油	
火	9	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 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉	エネルギー 132 たんぱく質 6.8 脂質 0.7 塩分 0.6
		午後おやつ	マカロニと野菜の煮物	マカロニ 玉ねぎ ビーマン だし汁 塩 砂糖	
水	10 24	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 たんぱく質 7.0 脂質 3.6 塩分 0.5
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ	
木	11 25	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 たんぱく質 5.6 脂質 2.8 塩分 0.4
		午後おやつ	さつま芋スティック	さつま芋	
金	12 26	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 たんぱく質 11.9 脂質 5.0 塩分 0.6
		午後おやつ	鶏かゆ	米 鶏ひき肉 人参 塩 しょうゆ 砂糖	
土	13 27	昼食	そばろかゆ 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 たんぱく質 7.7 脂質 3.4 塩分 0.6
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ	

※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。