

9~11か月の離乳食献立表
2022年12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		
木	1 15	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	202	
			あんかけ豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき パン粉 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	たんぱく質	6.1	
			スイートポテトサラダ	さつまいも きゅうり 人参 しょうゆ	脂質	4.1	
			大根ともやしのみそ汁	大根 もやし 人参 だし汁 みそ	塩分	0.7	
		午後おやつ	青のりのおやき	青のり 小麦粉 豆腐 塩 油			
金	2 16	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	195	
			カレイの煮物	カレイ だし汁 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	7.5	
			もやしと人参のサラダ	もやし 人参 ごま油 しょうゆ 砂糖	脂質	2.1	
			ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 葱 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.5	
		午後おやつ	コーンクリームトースト	食パン クリームコーン缶 玉ねぎ			
土	3 17	昼食	鶏肉かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 油	エネルギー	153	
			人参のサラダ	人参 玉ねぎ 塩	たんぱく質	5.3	
			ブロッコリーのスープ	ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	1.3	
		午後おやつ	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖	塩分	0.6	
月	5 19	昼食	鮭のスパゲッティ	スパゲッティ 鮭 玉ねぎ 小松菜 だし汁 油 塩	エネルギー	250	
			ささみとわかめのサラダ	鶏ささみ わかめ 白菜 人参 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	10.8	
			かぶと人参のスープ	かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.8	
		午後おやつ	鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 人参 しょうゆ	塩分	0.6	
火	6 20	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	144	
			タラの磯煮	タラ しょうゆ 青のり だし汁	たんぱく質	5.3	
			豚汁	豚肉 豆腐 人参 大根 だし汁 みそ 油	脂質	2.5	
		午後おやつ	じゃが芋のおやき	じゃが芋 片栗粉 塩 油	塩分	0.3	
水	7 21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	158	
			豚野菜炒め	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	たんぱく質	6.8	
			しらすともやしの中華風サラダ	しらす干し もやし きゅうり キャベツ 砂糖 しょうゆ ごま油	脂質	3.4	
			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	塩分	0.6	
		午後おやつ	さつまいもといとん	小麦粉 さつまいも 鶏肉 人参 白菜 大根 だし汁 みそ			
木	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	164	
			カレイの照り焼き	カレイ しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	6.9	
			豆腐の煮物	豆腐 人参 いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ	脂質	2.7	
			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ みそ だし汁	塩分	0.6	
		午後おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ 小麦粉 豆腐 油			
金	9	昼食	食パン	食パン	エネルギー	262	
			ポークビーンズ	大豆水煮 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩 砂糖	たんぱく質	9.8	
			ポイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	脂質	5.2	
			かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 塩 だし汁	塩分	0.8	
		午後おやつ	おかかかゆ	米 しょうゆ かつお節			
金	23	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	207	
			ミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん パン粉 しょうゆ 砂糖 塩	たんぱく質	7.2	
			マカロニサラダ	マカロニ 人参 きゅうり しょうゆ	脂質	3.9	
			豆乳スープ	玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 だし汁 塩	塩分	0.7	
		午後おやつ	ほうれん草のおやき	小麦粉 ほうれん草 豆腐 砂糖 油			
土	10 24	昼食	焼きうどん	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 油 青のり しょうゆ 砂糖	エネルギー	187	
			人参のしらす和え	人参 しらす干し しょうゆ	たんぱく質	7.4	
			豆腐とわかめのスープ	豆腐 わかめ だし汁 塩	脂質	3.1	
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖	塩分	0.7	
月	12 26	昼食	鶏肉の混ぜかゆ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油	エネルギー	190	
			キャベツとひじきのサラダ	キャベツ ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 すりごま	たんぱく質	6.5	
			チンゲン菜のスープ	チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.9	
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 バナナ 豆腐 砂糖 塩 油	塩分	0.6	
火	13 27	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	150	
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	たんぱく質	6.5	
			大根と人参の和え物	大根 人参 砂糖 塩	脂質	2.7	
			玉ねぎとわかめのすまし汁	玉ねぎ わかめ 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.4	
		午後おやつ	納豆のおやき	納豆 小麦粉 しょうゆ 砂糖 青のり 油			
水	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	208	
			すき焼き風煮	鶏肉 豆腐 白菜 葱 だし汁 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	7.9	
			小松菜とツナの和え物	小松菜 ツナ水煮缶 人参 しょうゆ	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	豚かゆ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 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。