

9~11か月の離乳食献立表
2021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	
水	15	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 もやしと人参のサラダ ほうれん草のすまし汁	米 カレイ だし汁 砂糖 しょうゆ もやし 人参 ごま油 しょうゆ 砂糖 ほうれん草 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 195 たんぱく質 7.5 脂質 2.1 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	
木	16	昼食	3倍かゆ あんかけ豆腐ハンバーグ きゅうりと人参のサラダ 大根ともやしのみそ汁	米 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 きゅうり 人参 しょうゆ 大根 もやし 人参 だし汁 みそ	エネルギー 198 たんぱく質 5.4 脂質 4.1 塩分 0.7
		午後おやつ	青のりのおやき	青のり 小麦粉 塩 油	
金	17	昼食	鮭のスパゲッティー ささみとわかめのサラダ かぶと人参のスープ	スパゲッティー 鮭 玉ねぎ 小松菜 だし汁 油 塩 鶏ささみ わかめ 白菜 人参 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 250 たんぱく質 10.8 脂質 3.8 塩分 0.6
		午後おやつ	鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ	
土	18	昼食	鶏肉かゆ 人参のサラダ ブロッコリーのスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 人参 玉ねぎ 塩 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 153 たんぱく質 5.3 脂質 1.3 塩分 0.6
		午後おやつ	さつま芋の茶巾	さつま芋 砂糖	
月	20	昼食	3倍かゆ タラの磯辺焼 豚汁	米 タラ しょうゆ 青のり 油 豚肉 豆腐 人参 大根 葱 だし汁 みそ 油	エネルギー 146 たんぱく質 5.3 脂質 2.6 塩分 0.3
		午後おやつ	じゃが芋もち	じゃが芋 片栗粉 塩 油	
火	21	昼食	3倍かゆ 豚野菜炒め しらすともやしの中華風サラダ わかめスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 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 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 158 たんぱく質 6.8 脂質 3.4 塩分 0.6
		午後おやつ	さつま芋すいとん	小麦粉 さつま芋 鶏肉 人参 白菜 大根 だし汁 みそ	
水	22	昼食	3倍かゆ カレイの照り焼き 豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 油 豆腐 人参 いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ みそ だし汁	エネルギー 163 たんぱく質 6.7 脂質 2.7 塩分 0.6
		午後おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ 小麦粉 油	
木	23	昼食	鶏肉の混ぜかゆ キャベツとひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 キャベツ ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 すりごま チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 190 たんぱく質 6.4 脂質 2.9 塩分 0.6
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 バナナ 豆腐 砂糖 塩 油	
金	10	昼食	食パン ポークビーンズ ポイル野菜 かぼちゃのポタージュ	食パン 大豆水煮 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩 砂糖 ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 塩 だし汁	エネルギー 262 たんぱく質 9.8 脂質 5.2 塩分 0.8
		午後おやつ	おががかゆ	米 しょうゆ かつお節	
金	24	昼食	3倍かゆ ミートローフ マカロニサラダ 豆乳スープ	米 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 マカロニ 人参 きゅうり しょうゆ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 だし汁 塩	エネルギー 209 たんぱく質 7.5 脂質 3.9 塩分 0.7
		午後おやつ	きなこのおやき	小麦粉 きなこ 砂糖 油	
土	11	昼食	焼きうどん 人参のしらす和え 豆腐とわかめのスープ	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 人参 しらす干し しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 塩	エネルギー 187 たんぱく質 7.4 脂質 3.1 塩分 0.7
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖	
月	13	昼食	3倍かゆ 鶏肉のみそ焼き 大根と人参の和え物 玉ねぎとわかめのすまし汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 大根 人参 砂糖 塩 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 150 たんぱく質 6.5 脂質 2.7 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	
火	14	昼食	3倍かゆ すき焼き風煮 小松菜とツナの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁	米 鶏肉 豆腐 白菜 葱 だし汁 しょうゆ 砂糖 油 小松菜 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ	エネルギー 208 たんぱく質 7.9 脂質 3.5 塩分 0.6
		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。