

9~11か月ころの離乳食献立表

両国子育てひろば保育室

2023年1月

曜日	日付	献立名	材料名	栄養価
水	4/18	昼食 3倍かゆ カレイのみそ煮 ささみとキャベツの和え物 ほうれん草のすまし汁	米	エネルギー 202
			カレイ 葱 みそ 砂糖	たんぱく質 8.5
			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 2.7
			ほうれん草 だし汁 しょうゆ 塩	塩分 0.6
		午後おやつ 豆腐のそぼろかゆ	米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩	
木	5/19	昼食 青のりおかつかゆ 松風焼き ひじきと人参のサラダ 大根とわかめのすまし汁	米 青のり かつお節 塩	エネルギー 204
			鶏ひき肉 葱 すりごま 片栗粉 みそ 砂糖 油	たんぱく質 7.5
			人参 ひじき しょうゆ	脂質 3.9
			大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	塩分 0.7
		午後おやつ りんごジャムサンド	食パン りんごジャム	
金	6/20	昼食 3倍かゆ カレイの煮物 ブロッコリーのサラダ 飛鳥汁	米	エネルギー 184
			カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質 10.7
			ブロッコリー ツナ水煮缶 玉ねぎ 塩 砂糖 油	脂質 6.3
			大根 人参 鶏肉 みそ 豆乳 だし汁	塩分 0.5
		午後おやつ 肉団子の煮物	豚ひき肉 葱 片栗粉 だし汁 しょうゆ 砂糖	
土	7/21	昼食 鶏肉かゆ 人参の和え物 人参と小松菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油 だし汁 砂糖 しょうゆ	エネルギー 191
			人参 しょうゆ	たんぱく質 7.8
			人参 小松菜 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	脂質 1.7
		午後おやつ しらすかゆ	米 しらす干し 青のり	塩分 0.8
月	8/23	昼食 3倍かゆ 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりのしらす和え 人参とわかめのスープ	米	エネルギー 201
			鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質 7.2
			もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖	脂質 4.9
			人参 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分 0.4
		午後おやつ 人参のおやき	人参 豆腐 小麦粉 砂糖 塩 油	
火	9/24	昼食 ほうとう風うどん 雷豆腐 ほうれん草としらすの磯和え	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖	エネルギー 185
			豆腐 ツナ水煮缶 ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節	たんぱく質 8.5
			ほうれん草 しらす干し 人参 もやし しょうゆ 焼のり	脂質 3.3
		午後おやつ 鮭わかめかゆ	米 鮭 わかめ すりごま 塩	塩分 0.7
水	10/25	昼食 混ぜかゆ 人参とツナのサラダ コーンスープ	米 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 油	エネルギー 188
			人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質 6.1
			クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩	脂質 3.4
		午後おやつ マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖	塩分 0.3
木	11/26	昼食 食パン 鶏肉の煮物 コールスローサラダ じゃが芋のスープ	食パン	エネルギー 190
			鶏肉 塩 しょうゆ だし汁	たんぱく質 8.1
			キャベツ きゅうり 人参 砂糖 塩 油	脂質 2.6
			じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	塩分 0.8
		午後おやつ おかつかゆ	米 かつお節 しょうゆ	
金	12/27	昼食 3倍かゆ 鮭のごまだれがけ 白菜のお浸し かぶのみそ汁	米	エネルギー 162
			鮭 葱 塩 油 ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま	たんぱく質 6.0
			白菜 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質 2.2
			かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	塩分 0.6
		午後おやつ さつま芋スティック	さつま芋	
土	1/14	昼食 肉みそスパゲッティー キャベツのおかつ和え オニオンスープ	スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉	エネルギー 226
			キャベツ 人参 しょうゆ かつお節	たんぱく質 8.9
			玉ねぎ 人参 だし汁 塩 しょうゆ	脂質 4.8
		午後おやつ 鶏肉かゆ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 塩	塩分 0.6
月	1/16	昼食 3倍かゆ 豚肉の炒め物 人参とひじきのサラダ もやしと人参のみそ汁	米	エネルギー 204
			豚肉 玉ねぎ しょうゆ 油	たんぱく質 6.3
			人参 いんげん ひじき しょうゆ	脂質 4.0
			もやし 人参 葱 だし汁 みそ	塩分 0.4
		午後おやつ ごまかゆ	米 すりごま 塩	
火	1/17	昼食 3倍かゆ タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツと人参のみそ汁	米	エネルギー 166
			タラ 人参 玉ねぎ ほうれん草 片栗粉 油 だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質 6.2
			かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質 2.2
			キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分 0.5
		午後おやつ しらすと豆腐のおやき	しらす干し 豆腐 小麦粉 青のり 砂糖 塩 油	

※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。