

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2022年1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	4/18	昼食	温げかゆ 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 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 油 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー 168 たんぱく質 6.1 脂質 3.4 塩分 0.3
		午後おやつ	マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖	
水	5/19	昼食	青のりおかかかゆ 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 鶏ひき肉 葱 片栗粉 みそ 砂糖 油 人参 ひじき しょうゆ 大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 202 たんぱく質 7.4 脂質 3.7 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	
木	6/20	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 ブロッコリーのサラダ 具だくさんみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 ブロッコリー ツナ水煮缶 玉ねぎ 塩 砂糖 油 大根 人参 鶏肉 みそ だし汁	エネルギー 171 たんぱく質 10.0 脂質 5.5 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	
金	7	昼食	ほうとう風うどん 雷豆腐 小松菜としらすの磯和え	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖 豆腐 ツナ水煮缶 ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 小松菜 しらす干し 人参 しょうゆ 焼のり	エネルギー 200 たんぱく質 9.0 脂質 4.4 塩分 0.8
		午後おやつ	七草風かゆ	米 かぶ かぶの葉 大根 鶏ひき肉 だし汁 塩 しょうゆ 砂糖	
金	21	昼食	ほうとう風うどん 雷豆腐 小松菜としらすの磯和え	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖 豆腐 ツナ水煮缶 ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 小松菜 しらす干し 人参 しょうゆ 焼のり	エネルギー 182 たんぱく質 8.2 脂質 3.1 塩分 0.7
		午後おやつ	鮭わかめかゆ	米 鮭 わかめ 塩	
土	8/22	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 人参 しょうゆ 人参 小松菜 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 191 たんぱく質 7.8 脂質 1.7 塩分 0.8
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり	
月	24	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 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 199 たんぱく質 7.1 脂質 4.9 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	11/25	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 カレイ 葱 みそ 砂糖 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 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 210 たんぱく質 9.4 脂質 2.8 塩分 0.6
		午後おやつ	高野豆腐のそぼろかゆ	米 鶏ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩	
水	12/26	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 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 油 人参 いんげん ひじき しょうゆ もやし 人参 葱 だし汁 みそ	エネルギー 204 たんぱく質 6.3 脂質 4.0 塩分 0.4
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩	
木	13/27	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 鮭 葱 塩 油 ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	エネルギー 182 たんぱく質 6.0 脂質 2.2 塩分 0.6
		午後おやつ	さつま芋スティック	さつま芋	
金	14/28	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 鶏肉 塩 しょうゆ だし汁 キャベツ きゅうり 人参 砂糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	エネルギー 190 たんぱく質 8.1 脂質 2.6 塩分 0.8
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	
土	15/29	昼食	肉みそスパゲッティー キャベツのおかか和え 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 キャベツ 人参 しょうゆ かつお節 玉ねぎ 人参 だし汁 塩 しょうゆ	エネルギー 226 たんぱく質 8.9 脂質 4.8 塩分 0.6
		午後おやつ	鶏肉かゆ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 塩	
月	17/31	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 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 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 166 たんぱく質 6.2 脂質 2.2 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。