

# 9～11か月の離乳食献立表

2022年2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	1 15	昼食 豆腐と野菜のあんかけかゆ キャベツとツナのサラダ 大根と人参のみそ汁	米 豆腐 白菜 人参 豚肉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 大根 人参 わかめ だし汁 みそ	エネルギー	145
		午後おやつ ふかし芋	じゃが芋 塩 青のり	たんぱく質	5.2
水	2 16	昼食 3倍かゆ カレイの煮付け 小松菜の煮浸し もやしと人参のすまし汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ もやし 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	199
		午後おやつ 豚ひき肉と野菜のかゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうゆ	たんぱく質	8.2
木	3 17	昼食 3倍かゆ 鶏つくね きゅうりと人参の和え物 そうめんのすまし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 そうめん しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー	190/195
		午後おやつ 3日鬼まんじゅう/17日さつま芋もち	3日 さつま芋 小麦粉 砂糖 塩/17日 さつま芋 片栗粉 砂糖 油	たんぱく質	5.9/5.4
金	4 18	昼食 肉うどん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのソテー	うどん 豚肉 人参 白菜 もやし ごま油 だし汁 しょうゆ 塩 鶏肉 大根 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 油 ブロッコリー ツナ水煮缶 塩	エネルギー	194
		午後おやつ 菜飯かゆ	米 小松菜 しらす干し しょうゆ 砂糖 塩 かつお節 ごま油	たんぱく質	8.0
土	5 19	昼食 鶏肉と人参の混ぜかゆ 人参の煮物 わかめスープ	米 鶏肉 人参 塩 しょうゆ 砂糖 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 油 わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ	エネルギー	185
		午後おやつ おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	たんぱく質	5.7
月	7 21	昼食 3倍かゆ 鶏肉の照り煮 チンゲン菜の白和え 石狩汁	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 チンゲン菜 豆腐 人参 ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま 鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 葱 だし汁 みそ	エネルギー	163
		午後おやつ キャベツのおやき	キャベツ 豆腐 じゃが芋 豚肉 小麦粉 かつお節 青のり 油 しょうゆ	たんぱく質	7.7
火	8 22	昼食 3倍かゆ タラのおろし煮 ささみと小松菜のみそ和え 白菜と玉ねぎのすまし汁	米 タラ 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 鶏ささみ 小松菜 人参 わかめ みそ 砂糖 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	176
		午後おやつ きなこかゆ	米 きなこ	たんぱく質	6.8
水	9	昼食 食パン じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参の甘煮 小松菜と玉ねぎのスープ	食パン じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 砂糖 塩 人参 いんげん 砂糖 油 小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	237
		午後おやつ ひじきかゆ	米 ひじき 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.7
木	10 24	昼食 3倍かゆ 豚肉とキャベツの炒め物 根菜サラダ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 油 塩 さつま芋 かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 かつお節 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー	227
		午後おやつ 和風ペンネ	マカロニ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	9.1
金	25	昼食 3倍かゆ 鮭のみそ煮 キャベツと人参のごま和え かぶのすまし汁	米 鮭 みそ 砂糖 だし汁 キャベツ 人参 すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	181
		午後おやつ りんごのおやき	小麦粉 豆腐 りんご 砂糖 油	たんぱく質	6.5
土	12 26	昼食 豚肉の混ぜかゆ きゅうりと人参のサラダ 人参と玉ねぎのスープ	米 豚肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 人参 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー	191
		午後おやつ 塩ちんすこう	小麦粉 砂糖 油 塩	たんぱく質	4.8
月	14 28	昼食 3倍かゆ カレイの煮物 豆サラダ そぼろスープ	食パン カレイ だし汁 しょうゆ 片栗粉 大豆水煮 人参 きゅうり しょうゆ 塩 豚ひき肉 葱 小松菜 ごま油 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	197
		午後おやつ 豆腐のおやき	豆腐 小麦粉 砂糖 油	たんぱく質	8.5

※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。