

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2023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	
水	1 15	昼食	豆腐と野菜のあんかけかゆ	米 豆腐 白菜 人参 豚肉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉	エネルギー	145
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	5.2
			大根と人参のみそ汁	大根 人参 わかめ だし汁 みそ	脂質	2.7
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩 青のり	塩分	0.6
木	2 16	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	199
			カレイの煮付け	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	8.2
			小松菜の煮浸し	小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	脂質	2.8
			もやしと人参のすまし汁	もやし 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		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		
金	3 17	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	203
			鶏つくね	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	たんぱく質	6.2
			きゅうりと人参の和え物	きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	3.0
			そうめんのすまし汁	そうめん しょうゆ 塩 だし汁	塩分	0.5
		午後おやつ	さつまいものおやき	さつまいも 小麦粉 豆腐 砂糖 塩		
土	4 18	昼食	鶏肉と人参の混ぜかゆ	米 鶏肉 人参 塩 しょうゆ 砂糖	エネルギー	185
			人参の煮物	人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 油	たんぱく質	5.7
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ	脂質	1.8
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	塩分	0.5
月	6 20	昼食	肉うどん	うどん 豚肉 人参 白菜 もやし ごま油 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	194
			鶏肉と根菜の煮物	鶏肉 大根 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	8.0
			ブロッコリーのソテー	ブロッコリー ツナ水煮缶 塩	脂質	3.1
		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	塩分	1.0
火	7 21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	163
			鶏肉の照り煮	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	7.7
			チンゲン菜の白和え	チンゲン菜 豆腐 人参 ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま	脂質	3.0
			石狩汁	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 葱 だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	お好み焼き	キャベツ 豆腐 豚肉 葱 小麦粉 かつお節 青のり 油 しょうゆ		
水	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	176
			タラのおろし煮	タラ 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	たんぱく質	6.8
			ささみと小松菜のみそ和え	鶏ささみ 小松菜 人参 わかめ みそ 砂糖	脂質	0.6
			白菜と玉ねぎのすまし汁	白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.5
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ		
木	9	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	227
			豚肉とキャベツの炒め物	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 油 塩	たんぱく質	9.1
			根菜サラダ	さつまいも かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 かつお節	脂質	4.1
			ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	和風パンネ	マカロニ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうゆ 砂糖 油		
金	10 24	昼食	食パン	食パン	エネルギー	237
			じゃが芋のトマトそばろ煮	じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 砂糖 塩	たんぱく質	7.7
			人参の甘煮	人参 いんげん 砂糖 油	脂質	3.8
			小松菜と玉ねぎのスープ	小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.8
		午後おやつ	ひじきかゆ	米 ひじき 人参 しょうゆ 砂糖		
土	25	昼食	豚肉の混ぜかゆ	米 豚肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー	191
			人参のサラダ	人参 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	4.8
			人参と玉ねぎのスープ	人参 玉ねぎ だし汁 塩	脂質	4.7
		午後おやつ	塩ちんすこう	小麦粉 砂糖 油 塩	塩分	0.5
月	13 27	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	181
			鮭のみそ煮	鮭 みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.5
			キャベツと人参のごま和え	キャベツ 人参 すりごま しょうゆ	脂質	2.2
			かぶのすまし汁	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.5
		午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 豆腐 りんご 砂糖 油		
火	14 28	昼食	3倍かゆ	食パン	エネルギー	197
			カレイの煮物	カレイ だし汁 しょうゆ 片栗粉	たんぱく質	8.5
			豆サラダ	大豆水煮 人参 きゅうり しょうゆ 塩	脂質	3.9
			そばろスープ	豚ひき肉 葱 小松菜 ごま油 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	豆腐のおやき	豆腐 小麦粉 砂糖 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。