

9~11か月の離乳食献立表

2023年3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 29 | 昼食 | 3倍かゆ 炒り豆腐 キャベツときゅうりのサラダ かぶのみそ汁 | 米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 ごま油 しょうゆ 塩 キャベツ ツナ水煮缶 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 かぶ かぶの葉 だし汁 みそ | エネルギー 201 たんぱく質 6.0 脂質 2.9 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ | ごまかゆ | 米 すりごま | |
| 木 | 2 16 30 | 昼食 | 3倍かゆ カレイの野菜あんかけ ほうれん草のナムル わかめスープ | 米 カレイ 人参 玉ねぎ ピーマン しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 油 ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 わかめ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 | エネルギー 204 たんぱく質 7.7 脂質 4.9 塩分 0.8 |
| | | 午後おやつ | きなこクリームサンド | 食パン きなこ 豆乳 油 砂糖 | |
| 金 | 3 | 昼食 | 人参かゆ カレイの西京焼き 小松菜のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 | 米 人参 だし汁 しょうゆ カレイ みそ 砂糖 油 小松菜 人参 キャベツ だし汁 しょうゆ 豆腐 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 192 たんぱく質 6.9 脂質 2.4 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ | ほうれん草のおやき | 豆腐 ほうれん草 小麦粉 砂糖 油 | |
| 金 | 17 31 | 昼食 | 3倍かゆ カレイの西京焼き 小松菜のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 | 米 カレイ みそ 砂糖 油 小松菜 人参 キャベツ だし汁 しょうゆ 豆腐 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 188 たんぱく質 7.4 脂質 2.7 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ | 野菜のおやき | 豆腐 人参 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 | |
| 土 | 4 18 | 昼食 | キャベツと豚肉のみそかゆ 人参とツナのサラダ じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 | 米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 油 みそ しょうゆ 砂糖 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ 葱 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 199 たんぱく質 6.6 脂質 2.9 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ | おかかかゆ | 米 かつお節 | |
| 月 | 6 20 | 昼食 | 豚肉のうどん じゃが芋と玉ねぎの炒め物 フルーツポンチ(加熱) | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ 絹さや 油 塩 バナナ りんご 砂糖 | エネルギー 200 たんぱく質 5.7 脂質 4.0 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ | ごまかゆ | 米 すりごま | |
| 火 | 7 | 昼食 | 3倍かゆ カレイの葱焼 小松菜と人参の炒め物 鶏肉と白菜のスープ | 米 カレイ 葱 しょうゆ 砂糖 油 小松菜 人参 油 塩 鶏肉 白菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 159 たんぱく質 4.9 脂質 3.0 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ | じゃが芋もち | じゃが芋 片栗粉 塩 油 | |
| 水 | 8 22 | 昼食 | 3倍かゆ 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーの磯和え 人参のすまし汁 | 米 鶏肉 みそ 砂糖 すりごま だし汁 ブロッコリー 人参 焼きのり しょうゆ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 207 たんぱく質 8.4 脂質 2.8 塩分 0.4 |
| | | 午後おやつ | 豚ひき肉と野菜のかゆ | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ | |
| 木 | 9 23 | 昼食 | 3倍かゆ 鮭の塩焼き 納豆そぼろ 貝だくさんみそ汁 | 米 鮭 塩 納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 さつまいも 大根 人参 玉ねぎ だし汁 みそ | エネルギー 187 たんぱく質 8.5 脂質 4.0 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ | あんかけうどん | うどん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 片栗粉 | |
| 金 | 10 24 | 昼食 | 食パン ハンバーグ じゃが芋ときゅうりのサラダ コーンポタージュ | 食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 塩 油 じゃが芋 きゅうり 人参 塩 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩 | エネルギー 276 たんぱく質 10.2 脂質 6.9 塩分 1.2 |
| | | 午後おやつ | しらすかゆ | 米 しらす干し しょうゆ | |
| 土 | 11 25 | 昼食 | ツナスパゲッティ 人参のおかか和え 鶏肉と玉ねぎのスープ | スパゲッティ ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草 焼きのり 油 しょうゆ 塩 人参 かつお節 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 197 たんぱく質 6.8 脂質 2.5 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ | みそかゆ | 米 みそ 砂糖 ごま油 | |
| 月 | 13 27 | 昼食 | 3倍かゆ 鶏肉の治部煮 しらすとわかめの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁 | 米 鶏肉 小松菜 人参 だし汁 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 しらす干し わかめ きゅうり 砂糖 塩 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ | エネルギー 160 たんぱく質 6.2 脂質 2.4 塩分 0.7 |
| | | 午後おやつ | かぼちゃのおやき | かぼちゃ 豆腐 小麦粉 塩 油 | |
| 火 | 14 28 | 昼食 | のりかゆ 鶏肉のごま焼き ブロッコリーのおかか和え 大根と葱のみそ汁 | 米 青のり 鶏肉 しょうゆ すりごま 油 ブロッコリー 人参 かつお節 しょうゆ 大根 葱 だし汁 みそ | エネルギー 198 たんぱく質 8.9 脂質 2.5 塩分 0.7 |
| | | 午後おやつ | しらすかゆ | 米 しらす干し しょうゆ | |

※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。