

9~11か月ころの離乳食献立表

2022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	
火	1 15 29	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	187
			カレーの野菜あんかけ	カレー 人参 玉ねぎ ピーマン しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 油	たんぱく質	6.8
			ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油	脂質	3.8
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	塩分	0.8
		午後おやつ	シュガートースト	食パン 油 砂糖		
水	2 16 30	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	191
			炒り豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 塩	たんぱく質	5.5
			キャベツときゅうりのサラダ	キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖	脂質	2.8
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま		
木	3 17 31	昼食	(3日) 人参かゆ / (17・31日) 3倍かゆ	(3日) 米 人参 だし汁 しょうゆ / (17・31日) 米	エネルギー	188
			カレーの西京焼き	カレー みそ 砂糖 油	たんぱく質	7.1
			人参とキャベツのお浸し	人参 キャベツ だし汁 しょうゆ	脂質	2.7
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.5
		午後おやつ	きなこのおやき	豆腐 きなこ 小麦粉 砂糖 油		
金	4 18	昼食	豚肉のうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	エネルギー	211
			じゃが芋と玉ねぎの炒め物	じゃが芋 玉ねぎ 油 塩	たんぱく質	5.5
			フルーツポンチ(加熱)	バナナ りんご 砂糖	脂質	3.8
		午後おやつ	かぼちゃかゆ	米 かぼちゃ	塩分	0.6
土	5 19	昼食	キャベツと豚肉のみそかゆ	米 キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 油 みそ しょうゆ 砂糖	エネルギー	199
			人参とツナのサラダ	人参 ツナ水煮缶 しょうゆ	たんぱく質	6.6
			じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	じゃが芋 玉ねぎ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.9
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節	塩分	0.5
月	7	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	160
			カレーの葱焼	カレー 葱 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	4.8
			小松菜と人参の炒め物	小松菜 人参 油 塩	脂質	3.2
			鶏肉と白菜のスープ	鶏ひき肉 白菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.5
		午後おやつ	じゃが芋もち	じゃが芋 片栗粉 塩 油		
火	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	207
			鶏肉のみそ煮	鶏肉 みそ 砂糖 すりごま だし汁	たんぱく質	8.4
			ブロッコリーの磯和え	ブロッコリー 人参 焼きのり しょうゆ	脂質	2.8
			人参のすまし汁	人参 だし汁 しょうゆ 塩	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		
水	9 23	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	187
			鮭の塩焼き	鮭 塩	たんぱく質	8.5
			納豆そぼろ	納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂質	4.0
			貝だくさんみそ汁	さつま芋 大根 人参 玉ねぎ だし汁 みそ	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		
木	10 24	昼食	食パン	食パン	エネルギー	276
			ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 塩 油	たんぱく質	10.2
			じゃが芋ときゅうりのサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 塩	脂質	6.9
			コーンポタージュ	クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩	塩分	1.2
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し しょうゆ		
金	11 25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	180
			鶏肉の治郎煮	鶏肉 小松菜 人参 だし汁 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	6.2
			しらすとわかめの和え物	しらす干し わかめ きゅうり 砂糖 塩 しょうゆ	脂質	2.4
			玉ねぎと人参のみそ汁	玉ねぎ 人参 だし汁 みそ	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		
土	12 26	昼食	ツナスパゲッティー	スパゲッティー 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	エネルギー	207
			人参のおかか和え	人参 かつお節 しょうゆ	たんぱく質	7.9
			鶏肉と玉ねぎのスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.5
		午後おやつ	肉みそかゆ	米 豚ひき肉 葱 みそ 砂糖 ごま油	塩分	0.6
月	14 28	昼食	のりかゆ	米 青のり	エネルギー	198
			鶏肉のごま焼き	鶏肉 しょうゆ すりごま 油	たんぱく質	8.9
			ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節 しょうゆ	脂質	2.5
			大根と葱のみそ汁	大根 葱 だし汁 みそ	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。