

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2024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	
金	1	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	
土	2 16 30	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	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖	
月	4 18	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 チンゲン菜 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	
火	5 19	昼食	のりがゆ 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	
水	6	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 202 たんぱく質 7.7 脂質 5.1 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 砂糖	
木	7 21	昼食	豚肉のうどん じゃが芋と玉ねぎの炒め物 キャベツのおかか煮	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 キャベツ かつお節 しょうゆ だし汁	エネルギー 196 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	
金	8 22	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	
土	9 23	昼食	ツナスパゲッティー 人参のおかか和え 鶏肉と玉ねぎのスープ	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 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	11 25	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 さつまいろ 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	
火	12 26	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	
水	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	
木	14 28	昼食	3倍かゆ 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーの濃和え 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	
金	15 29	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	

※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。