

9~11か月の離乳食献立表  
2023年7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	
土	1 15 29	昼食	ミートソースペンネ 人参のおかか和え 玉ねぎのすまし汁	ペンネマカロニ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 砂糖 塩 人参 かつお節 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 187 たんぱく質 6.3 脂質 3.5 塩分 0.5
		午後おやつ	キャベツかゆ	米 キャベツ 塩	
月	3 31	昼食	3倍かゆ 鶏肉の葱煮 きゅうりのごま和え トマトのスープ	米 鶏肉 葱 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし しょうゆ すりごま トマト缶 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 195 たんぱく質 7.3 脂質 1.8 塩分 0.6
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ	
火	4 18	昼食	3倍かゆ カレイの塩焼き 納豆のそぼろ和え 大根のみそ汁	米 カレイ 塩 納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 大根 ほうれん草 だし汁 みそ	エネルギー 170 たんぱく質 7.9 脂質 2.5 塩分 0.4
		午後おやつ	野菜パン	食パン 玉ねぎ 塩	
水	5 19	昼食	青のりかゆ 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁	米 青のり 豆腐 豚肉 もやし 人参 しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 178 たんぱく質 6.5 脂質 3.2 塩分 0.5
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩	
木	6 20	昼食	3倍かゆ 鮭のクリームコーン煮 ブロッコリーの炒め煮 かぶのスープ	米 鮭 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 だし汁 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 油 砂糖 塩 だし汁 かぶ かぶの葉 人参 だし汁 塩	エネルギー 210 たんぱく質 8.6 脂質 3.5 塩分 0.5
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり しょうゆ	
金	7	昼食	カレイの混ぜかゆ 三色サラダ オクラのスープ	米 カレイ 小松菜 人参 しょうゆ 大根 きゅうり 人参 塩 オクラ そうめん だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 168 たんぱく質 7.1 脂質 2.7 塩分 0.7
		午後おやつ	かぼちゃのおやき	小麦粉 かぼちゃ 豆腐 油 砂糖 塩	
金	21	昼食	3倍かゆ おろしハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ じゃが芋のみそ汁	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 パン粉 油 塩 しょうゆ 砂糖 人参 きゅうり しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	エネルギー 213 たんぱく質 7.2 脂質 3.1 塩分 0.4
		午後おやつ	きなこトースト	食パン きなこ 砂糖 油	
土	8 22	昼食	鶏肉かゆ 人参の煮物 わかめのみそ汁	米 鶏ひき肉 しょうゆ だし汁 人参 しょうゆ すりごま だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 212 たんぱく質 7.2 脂質 2.5 塩分 0.4
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	
月	10 24	昼食	3倍かゆ 五目煮 冷しゃぶサラダ わかめのすまし汁	米 水煮大豆 枝豆 玉ねぎ 人参 ひじき 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 豚肉 きゅうり もやし みそ 砂糖 すりごま わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 205 たんぱく質 7.1 脂質 4.9 塩分 0.6
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖 塩	
火	11 25	昼食	わかめかゆ カレイの葱みそ煮 オクラとささみのごま和え チンゲン菜のすまし汁	米 わかめ カレイ 葱 みそ 砂糖 だし汁 オクラ 鶏ささみ 人参 しょうゆ すりごま チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 126 たんぱく質 6.6 脂質 0.7 塩分 0.6
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 青のり 塩	
水	12 26	昼食	食パン 鶏肉の煮物 キャベツとツナのサラダ じゃが芋のポタージュ	食パン 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ きゅうり 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩	エネルギー 201 たんぱく質 8.8 脂質 3.4 塩分 0.7
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり	
木	13 27	昼食	肉じゃががゆ ブロッコリーの磯和え 豆腐としらすのスープ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 ブロッコリー 人参 しょうゆ 焼きのり 豆腐 しらす干し だし汁 しょうゆ	エネルギー 205 たんぱく質 7.2 脂質 3.8 塩分 0.8
		午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 りんごジュース 豆腐 砂糖 油	
金	14 28	昼食	しらすうどん 鶏肉といんげんのみそ炒め バナナ	うどん しらす干し きゅうり だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 人参 いんげん 油 だし汁 みそ 砂糖 バナナ	エネルギー 175 たんぱく質 8.5 脂質 3.9 塩分 0.9
		午後おやつ	そぼろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ 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。