

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2022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	
金	1 15 29	昼食	わかめかゆ	米 わかめ	エネルギー	126
			カレイの葱みそ煮	カレイ 葱 みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.6
			オクラとささみのごま和え	オクラ 鶏ささみ 人参 しょうゆ すりごま	脂質	0.7
			チンゲン菜のすまし汁	チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 青のり 塩		
土	2 16 30	昼食	ミートソースペンネ	ペンネマカロニ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 砂糖 塩	エネルギー	187
			人参のおかか和え	人参 かつお節 しょうゆ	たんぱく質	6.3
			玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.5
		午後おやつ	キャベツかゆ	米 キャベツ 塩	塩分	0.5
月	4	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	195
			鶏肉の葱煮	鶏肉 葱 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	7.3
			きゅうりのごま和え	きゅうり もやし しょうゆ すりごま	脂質	1.8
			トマトのスープ	トマト 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ		
火	5 19	昼食	青のりかゆ	米 青のり	エネルギー	178
			豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉 もやし 人参 しょうゆ 塩 ごま油 かつお節	たんぱく質	6.5
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ 砂糖	脂質	3.2
			小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩		
水	6 20	昼食	食パン	食パン	エネルギー	201
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	8.8
			キャベツとツナサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖	脂質	3.4
			じゃが芋のポタージュ	じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩	塩分	0.7
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり		
木	7	昼食	カレイの混ぜかゆ	米 カレイ 小松菜 人参 しょうゆ	エネルギー	176
			三色サラダ	大根 きゅうり 人参 塩	たんぱく質	6.0
			オクラのスープ	オクラ そうめん だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.2
		午後おやつ	七夕クッキー	小麦粉 かぼちゃ 油 砂糖 塩	塩分	0.7
木	21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	170
			カレイの塩焼き	カレイ 塩	たんぱく質	7.9
			納豆のそぼろ和え	納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂質	2.5
			大根のみそ汁	大根 ほうれん草 だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	野菜パン	食パン 玉ねぎ 塩		
金	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	205
			五目煮	水煮大豆 枝豆 玉ねぎ 人参 ひじき 油 だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.1
			冷しゃぶサラダ	豚肉 きゅうり もやし みそ 砂糖 すりごま	脂質	4.9
			わかめのすまし汁	わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖 塩		
土	9 23	昼食	鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ だし汁	エネルギー	212
			人参の煮物	人参 しょうゆ すりごま だし汁	たんぱく質	7.2
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 人参 だし汁 みそ	脂質	2.5
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	塩分	0.4
月	11 25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	210
			鮭のクリームコーン煮	鮭 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 だし汁	たんぱく質	8.6
			ブロッコリーの炒め煮	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 油 砂糖 塩 だし汁	脂質	3.5
			かぶのスープ	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 塩	塩分	0.5
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり しょうゆ		
火	12 28	昼食	肉じゃがかゆ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	205
			ブロッコリーの磯和え	ブロッコリー 人参 しょうゆ 焼きのり	たんぱく質	7.2
			豆腐としらすのスープ	豆腐 しらす干し だし汁 しょうゆ	脂質	3.8
		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	塩分	0.8
水	13 27	昼食	しらすうどん	うどん しらす干し きゅうり だし汁 しょうゆ 砂糖 塩	エネルギー	175
			鶏肉といんげんのみそ炒め	鶏肉 人参 いんげん 油 だし汁 みそ 砂糖	たんぱく質	8.5
			バナナ	バナナ	脂質	3.9
		午後おやつ	そぼろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 油	塩分	0.9
木	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	220
			おろしハンバーグ	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	たんぱく質	7.8
			人参ときゅうりのサラダ	人参 きゅうり しょうゆ	脂質	7.1
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	塩分	0.7
		午後おやつ	きなこトースト	食パン きなこ 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。