

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2023年8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 肉じゃが ほうれん草のおかか和え トマトのみそ汁	米 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし かつお節 しょうゆ トマト缶 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	エネルギー 214 たんぱく質 7.5 脂質 4.9 塩分 0.5
		午後おやつ	玉ねぎのおやき	玉ねぎ 小麦粉 豆腐 砂糖 塩 油	
水	2 16 30	昼食	食パン 鶏肉の煮物 コールスローサラダ 野菜スープ	食パン 鶏肉 だし汁 片栗粉 しょうゆ 砂糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	エネルギー 130 たんぱく質 9.2 脂質 2.1 塩分 0.7
		午後おやつ	鮭かゆ	米 鮭 しょうゆ 青のり	
木	3 17 31	昼食	しらすとのりのスパゲッティー きゅうりと蒸し鶏のサラダ 葱のみそ汁	スパゲッティー しらす干し 玉ねぎ 小松菜 焼きのり 油 しょうゆ 砂糖 塩 きゅうり 人参 鶏ささみ しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま 葱 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 176 たんぱく質 7.8 脂質 3.4 塩分 0.7
		午後おやつ	豚肉とレタスのかゆ	米 豚ひき肉 人参 レタス しょうゆ 塩	
金	4 18	昼食	ふりかけかゆ 炒り豆腐 ごまポテト 玉ねぎのみそ汁	米 かつお節 青のり 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 塩 じゃが芋 すりごま 塩 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	エネルギー 205 たんぱく質 7.9 脂質 4.0 塩分 0.8
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり 塩	
土	5 19	昼食	麻婆豆腐かゆ 人参の煮物 玉ねぎのすまし汁	米 豚ひき肉 豆腐 人参 葱 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 人参 しょうゆ だし汁 玉ねぎ わかめ しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー 207 たんぱく質 6.5 脂質 4.0 塩分 0.6
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩	
月	7 21	昼食	3倍かゆ タラと野菜の蒸し焼き かぼちゃのサラダ 和風ワンタンスープ	米 タラ キャベツ 人参 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 人参 枝豆 塩 豚ひき肉 ワンタンの皮 葱 小松菜 しょうゆ 塩 ごま油 だし汁	エネルギー 228 たんぱく質 9.5 脂質 3.0 塩分 0.4
		午後おやつ	豆乳きなこかゆ	米 豆乳 きなこ 砂糖	
火	8 22	昼食	わかめうどん 鶏肉のおろし煮 枝豆のサラダ	うどん わかめ きゅうり だし汁 しょうゆ 砂糖 鶏肉 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 枝豆 人参 塩	エネルギー 169 たんぱく質 7.5 脂質 1.9 塩分 0.6
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しょうゆ	
水	9 23	昼食	3倍かゆ 鮭の煮付け 玉ねぎといんげんのみそ和え 大根と人参のすまし汁	米 鮭 しょうゆ 青のり だし汁 玉ねぎ いんげん だし汁 みそ 砂糖 大根 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 176 たんぱく質 7.7 脂質 3.4 塩分 1.0
		午後おやつ	豚肉かゆ	米 豚肉 人参 玉ねぎ ごま油 しょうゆ 塩	
木	10 24	昼食	鶏肉と夏野菜のかゆ オクラのねばねばサラダ 人参とツナのスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ビーマン しょうゆ 砂糖 だし汁 オクラ わかめ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 人参 ツナ水煮缶 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 193 たんぱく質 6.6 脂質 2.7 塩分 0.5
		午後おやつ	豆腐のおやき	豆腐 小麦粉 砂糖 油	
金	25	昼食	3倍かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのサラダ マカロニスープ	米 鶏肉 水煮大豆 玉ねぎ 人参 トマト缶 しょうゆ 砂糖 だし汁 ブロッコリー 人参 しょうゆ かつお節 マカロニ かぶ かぶの葉 だし汁 塩	エネルギー 230 たんぱく質 10.6 脂質 6.5 塩分 0.8
		午後おやつ	きなこトースト	食パン きなこ 油 砂糖	
土	12 26	昼食	そばうどん 人参のサラダ じゃが芋のみそ汁	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 だし汁 油 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 じゃが芋 わかめ だし汁 みそ	エネルギー 195 たんぱく質 7.2 脂質 4.4 塩分 0.7
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ だし汁	
月	14 28	昼食	3倍かゆ カレーと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	米 カレー 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 じゃが芋 塩 青のり だし汁 小松菜 だし汁 みそ	エネルギー 175 たんぱく質 7.2 脂質 2.7 塩分 0.4
		午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 豆腐 りんごジュース 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。