

9~11か月ころの離乳食献立表
2022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	
月	1 15 29	昼食 3倍かゆ 肉じゃが ほうれん草のおかかかえ トマトのみそ汁	米	エネルギー	214
			豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.5
			ほうれん草 人参 もやし かつお節 しょうゆ	脂質	4.9
			トマト 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	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		
火	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	エネルギー	130
			鶏肉 だし汁 片栗粉 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	9.2
			キャベツ 人参 きゅうり 塩	脂質	2.1
			玉ねぎ 人参 だし汁 塩	塩分	0.7
		午後おやつ 鮭かゆ	米 鮭 しょうゆ 青のり		
水	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	エネルギー	176
			きゅうり 人参 鶏ささみ しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま	たんぱく質	7.8
			葱 玉ねぎ だし汁 みそ	脂質	3.4
		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	塩分	0.7
木	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	エネルギー	205
			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	7.9
			じゃが芋 すりごま 塩	脂質	4.0
			玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	塩分	0.8
		午後おやつ しらすかゆ	米 しらす干し 青のり 塩		
金	5 19	昼食 3倍かゆ タラと野菜の蒸し焼き かぼちゃのサラダ 和風フンタンスープ	米	エネルギー	228
			タラ キャベツ 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	9.5
			かぼちゃ 人参 枝豆 塩	脂質	3.0
			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	塩分	0.4
		午後おやつ 豆乳きなこかゆ	米 豆乳 きなこ 砂糖		
土	6 20	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	エネルギー	207
			人参 しょうゆ だし汁	たんぱく質	6.5
			玉ねぎ わかめ しょうゆ 塩 だし汁	脂質	4.0
		午後おやつ 青のりかゆ	米 青のり 塩	塩分	0.6
月	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	エネルギー	169
			鶏肉 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	たんぱく質	7.5
			枝豆 人参 塩	脂質	1.9
		午後おやつ ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しょうゆ	塩分	0.6
火	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	エネルギー	170
			鮭 しょうゆ 青のり だし汁	たんぱく質	7.7
			玉ねぎ いんげん だし汁 みそ 砂糖	脂質	3.4
			大根 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	1.0
		午後おやつ そうめんチャンプルー	そうめん 豚肉 人参 玉ねぎ ごま油 しょうゆ 塩		
水	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	エネルギー	193
			オクラ わかめ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	たんぱく質	6.6
			人参 ツナ水煮缶 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.7
		午後おやつ 豆腐のおやき	豆腐 小麦粉 砂糖	塩分	0.5
木	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	エネルギー	230
			鶏肉 水煮大豆 玉ねぎ 人参 トマト缶 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	10.6
			ブロッコリー 人参 しょうゆ かつお節	脂質	6.5
			マカロニ かぶ かぶの葉 だし汁 塩	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		
金	12 26	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	エネルギー	169
			カレー 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	6.7
			じゃが芋 塩 青のり だし汁	脂質	2.7
			小松菜 だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ バナナヨーグルト(加熱)	バナナ ヨーグルト 砂糖		
土	13 27	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	エネルギー	195
			人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	たんぱく質	7.2
			じゃが芋 わかめ だし汁 みそ	脂質	4.4
		午後おやつ ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ だし汁	塩分	0.7

※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。