

9~11か月ころの離乳食献立表

2024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 |
|----|---------------|--|--------------------------------------|------------|
| 木 | 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 | 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 |
| | | | トマト缶 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 | |
| 金 | 2 16 30 | 昼食 鶏肉と夏野菜のかゆ オクラのねばねばサラダ 豆腐とツナのスープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ピーマン 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 |
| | | | 豆腐 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 油 | 塩分 0.5 |
| 土 | 3 17 31 | 昼食 麻婆豆腐かゆ もやしのナムル 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 |
| | | | もやし ほうれん草 しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 | 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 | 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 和風ワンタンスープ | 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 きなこかゆ | 米 きなこ 砂糖 塩 | |
| 火 | 6 20 | 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 176 |
| | | | 鮭 しょうゆ 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 豚肉かゆ | 米 豚肉 人参 玉ねぎ ごま油 しょうゆ 塩 | |
| 水 | 7 21 | 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 | |
| 木 | 8 22 | 昼食 しらすの和風スパゲッティー 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 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 青のりおやき | 小麦粉 青のり 豆腐 塩 | 塩分 0.7 |
| 金 | 9 23 | 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 塩 | 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 塩 しょうゆ | |
| 土 | 10 24 | 昼食 そばうどん きゅうりサラダ 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 |
| | | | きゅうり もやし すりごま しょうゆ 砂糖 | 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 |
| 月 | 26 | 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 きなこクリームトースト | 食パン きなこ 油 砂糖 豆乳 塩 | |
| 火 | 13 27 | 昼食 そうめん 鶏肉のおろし煮 枝豆のサラダ | そうめん 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 野菜かゆ | 米 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 | 塩分 0.6 |
| 水 | 14 28 | 昼食 3倍かゆ カレイと玉ねぎの煮物 きゅうりサラダ 小松菜のみそ汁 | 米 | エネルギー 175 |
| | | | カレイ 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 | たんぱく質 7.2 |
| | | | きゅうり 人参 塩 | 脂質 2.7 |
| | | | 小松菜 だし汁 みそ | 塩分 0.4 |
| | | 午後おやつ ふかし芋 | さつま芋 | |

※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。