

# 9~11か月ころの離乳食献立表

2023年9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 3倍かゆ 鮭とじゃが芋の煮物 鶏肉とピーマンのみそ炒め チンゲン菜のすまし汁	米 鮭 じゃが芋 しょうゆ 砂糖 だし汁 鶏肉 ピーマン みそ 砂糖 ごま油 チンゲン菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 176 たんぱく質 6.5 脂質 3.6 塩分 0.5
		午後おやつ 豚肉のおやき	小麦粉 豆腐 豚ひき肉 人参 塩 ごま油 しょうゆ 砂糖	
土	2 16 30	昼食 みそ煮込みうどん かぼちゃのグリル 人参のナムル	うどん 鶏ひき肉 人参 葱 小松菜 油 だし汁 みそ 砂糖 かぼちゃ 塩 人参 ごま油 しょうゆ 塩	エネルギー 218 たんぱく質 7.4 脂質 4.3 塩分 0.8
		午後おやつ しらすかゆ	米 しらす干し しょうゆ 塩 青のり	
月	4	昼食 ミートソーススパゲッティ ひじきの煮物 オニオンスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩 ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 玉ねぎ かぶ かぶの葉 しょうゆ だし汁	エネルギー 246 たんぱく質 8.4 脂質 4.2 塩分 0.4
		午後おやつ 人参といんげんのかゆ	米 人参 いんげん しょうゆ だし汁	
火	5 19	昼食 3倍かゆ 鶏肉の葱煮 キャベツのおかか和え わかめのみそ汁	米 鶏肉 葱 塩 だし汁 キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 165 たんぱく質 8.4 脂質 2.1 塩分 0.9
		午後おやつ ツナサンドイッチ	食パン ツナ水煮缶	
水	6 20	昼食 豚肉かゆ さつまいもの甘煮 玉ねぎのみそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 油 さつまいも 砂糖 塩 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 241 たんぱく質 7.4 脂質 5.1 塩分 0.4
		午後おやつ りんごのおやき	小麦粉 りんごジュース 豆腐 油	
木	7 21	昼食 3倍かゆ カレイのみそ煮 ひじきの白和え 大根のすまし汁	米 カレイ みそ 砂糖 だし汁 ひじき ほうれん草 豆腐 人参 しょうゆ すりごま 大根 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 178 たんぱく質 6.0 脂質 1.0 塩分 0.4
		午後おやつ 野菜かゆ	米 人参 ピーマン 塩	
金	8 22	昼食 コーンクリームうどん 小松菜のしらす和え 人参と玉ねぎの煮物	うどん 鶏肉 クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 塩 油 豆乳 だし汁 小松菜 人参 もやし しらす干し しょうゆ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー 212 たんぱく質 8.3 脂質 3.6 塩分 0.5
		午後おやつ きなこかゆ	米 きなこ 砂糖	
土	9	昼食 鶏肉かゆ さつまいもの甘煮 野菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ さつまいも 砂糖 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	エネルギー 182 たんぱく質 5.4 脂質 2.5 塩分 0.3
		午後おやつ 豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 油	
月	11 25	昼食 トマトそぼろ丼 ブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト缶 しょうゆ だし汁 ブロッコリー きゅうり 人参 塩 豆腐 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 152 たんぱく質 4.7 脂質 2.3 塩分 0.4
		午後おやつ さつまいもスティック	さつまいも	
火	12 26	昼食 3倍かゆ 野菜のそぼろ煮 きゅうりとツナのごま和え 人参のみそ汁	米 鶏ひき肉 人参 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま 人参 だし汁 みそ	エネルギー 155 たんぱく質 5.4 脂質 4.1 塩分 0.6
		午後おやつ じゃが芋の煮物	じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン しょうゆ 砂糖 塩 油	
水	13 27	昼食 わかめかゆ 鶏肉の煮物 きゅうりと人参のサラダ ほうれん草のみそ汁	米 わかめ 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 きゅうり 人参 塩 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 147 たんぱく質 6.6 脂質 1.7 塩分 0.5
		午後おやつ マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	
木	14 28	昼食 3倍かゆ カレイと野菜の煮物 わかめ和え物 かぼちゃのみそ汁	米 カレイ 人参 葱 ほうれん草 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 わかめ 人参 きゅうり 砂糖 塩 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 171 たんぱく質 8.5 脂質 1.9 塩分 0.8
		午後おやつ 鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖	

※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。