

9~11か月ころの離乳食献立表

2022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	
木	1 15 29	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	165
			鶏肉の葱煮	鶏肉 葱 塩 だし汁	たんぱく質	8.4
			キャベツのおかか和え	キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ	脂質	2.1
			わかめのみそ汁	わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ	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		
金	2 16 30	昼食	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩	エネルギー	246
			ひじきの煮物	ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	8.4
			オニオンスープ	玉ねぎ かぶ かぶの葉 しょうゆ だし汁	脂質	4.2
		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	塩分	0.4
土	3 17	昼食	みそ煮込みうどん	うどん 鶏ひき肉 人参 葱 小松菜 油 だし汁 みそ 砂糖	エネルギー	218
			かぼちゃのグリル	かぼちゃ 塩	たんぱく質	7.4
			人参のナムル	人参 ごま油 しょうゆ 塩	脂質	4.3
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し しょうゆ 塩 青のり	塩分	0.8
月	5	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	176
			鮭とじゃが芋の煮物	鮭 じゃが芋 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.5
			鶏肉とピーマンのみそ炒め	鶏肉 ピーマン みそ 砂糖 ごま油	脂質	3.6
			チンゲン菜のすまし汁	チンゲン菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩	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		
火	6 20	昼食	豚肉かゆ	米 豚肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 油	エネルギー	241
			さつまいの甘煮	さつまい 砂糖 塩	たんぱく質	7.4
			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ だし汁 みそ	脂質	5.1
		午後おやつ	きなこのおやき	小麦粉 きなこ 豆腐 砂糖 油	塩分	0.4
水	7 21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	175
			カレイと野菜の煮物	カレイ 人参 葱 ほうれん草 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	たんぱく質	8.5
			わかめのお和え物	わかめ 人参 きゅうり 砂糖 塩	脂質	2.2
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.8
		午後おやつ	照り焼きチキントースト	食パン 鶏ひき肉 焼きのり しょうゆ 砂糖 油 片栗粉		
木	8 22	昼食	コーンクリームうどん	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	エネルギー	212
			小松菜のしらす和え	小松菜 人参 もやし しらす干し しょうゆ	たんぱく質	8.3
			人参と玉ねぎの煮物	人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	脂質	3.6
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖	塩分	0.5
金	9	昼食	トマトそぼろ丼	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト缶 しょうゆ だし汁	エネルギー	154
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー きゅうり 人参 塩	たんぱく質	4.7
			豆腐のスープ	豆腐 葱 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.3
		午後おやつ	さつまいスティック	さつまい	塩分	0.4
土	10 24	昼食	鶏肉かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ	エネルギー	182
			青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩	たんぱく質	5.4
			野菜のスープ	小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	脂質	2.5
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 バナナ 豆腐 油	塩分	0.4
月	12 26	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	155
			野菜のそぼろ煮	鶏ひき肉 人参 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	5.4
			きゅうりとツナのごま和え	きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま	脂質	4.1
			人参のみそ汁	人参 だし汁 みそ	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		
火	13 27	昼食	わかめかゆ	米 わかめ	エネルギー	147
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.6
			きゅうりと人参のサラダ	きゅうり 人参 塩	脂質	1.7
			ほうれん草のみそ汁	ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ	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		
水	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	178
			カレイのみそ煮	カレイ みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.0
			ひじきの白和え	ひじき ほうれん草 豆腐 人参 しょうゆ すりごま	脂質	1.0
			大根のすまし汁	大根 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	野菜かゆ	米 人参 ピーマン 塩		

※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。