

9~11か月の離乳食献立表

2024年7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	
		昼食	午後おやつ		エネルギー	たんぱく質
月	1 29	3倍かゆ 鶏肉の煮物 きゅうりのごま和え トマトのスープ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし しょうゆ すりごま トマト缶 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	195 7.3 1.8 0.6	
		午後おやつ ごまかゆ	米 すりごま しょうゆ			
火	2 16 30	3倍かゆ カレイの煮物 納豆のそぼろ和え 大根のみそ汁	米 カレイ しょうゆ だし汁 納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 大根 ほうれん草 だし汁 みそ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	170 7.9 2.5 0.4	
		午後おやつ 玉ねぎおかつかゆ	米 玉ねぎ かつお節 しょうゆ			
水	3 17 31	肉じゃがかゆ ブロッコリーの磯和え 豆腐としらすのスープ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 ブロッコリー 人参 しょうゆ 焼きのり 豆腐 しらす干し だし汁 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	205 7.2 3.8 0.8	
		午後おやつ りんごのおやき	小麦粉 りんごジュース 豆腐 砂糖 油			
木	4 18	青のりかゆ 豆腐チャンプルー 人参ときゅうりのサラダ 小松菜のみそ汁	米 青のり 豆腐 豚肉 もやし 人参 しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 人参 きゅうり しょうゆ 小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	178 6.5 3.2 0.5	
		午後おやつ ふかし芋	じゃが芋 塩			
金	5	カレイの混ぜかゆ 三色サラダ オクラのスープ	米 カレイ 小松菜 人参 しょうゆ 大根 きゅうり 人参 塩 オクラ そうめん だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	168 7.1 2.7 0.7	
		午後おやつ かぼちゃのおやき	小麦粉 かぼちゃ 豆腐 油 砂糖 塩			
金	19	3倍かゆ 枝豆と野菜の煮物 冷しゃぶサラダ わかめのすまし汁	米 枝豆 玉ねぎ 人参 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 豚肉 きゅうり もやし みそ 砂糖 すりごま わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	205 7.1 4.9 0.6	
		午後おやつ きなこかゆ	米 きなこ 砂糖 塩			
土	6 20	ミートソースパンネ キャベツのごま和え 玉ねぎのすまし汁	パンネマカロニ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 砂糖 塩 キャベツ ツナ水煮缶 すりごま しょうゆ 塩 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	187 6.3 3.5 0.5	
		午後おやつ 青のりかゆ	米 青のり 塩 しょうゆ			
月	8 22	3倍かゆ おろしハンバーグ かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 パン粉 油 塩 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	213 7.2 3.1 0.4	
		午後おやつ きなこのおやき	小麦粉 豆腐 きなこ 砂糖 塩 油			
火	9 23	わかめかゆ カレイの葱みそ煮 オクラとささみのごま和え チンゲン菜のすまし汁	米 わかめ カレイ 葱 みそ 砂糖 だし汁 オクラ 鶏ささみ 人参 しょうゆ すりごま チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	126 6.6 0.7 0.6	
		午後おやつ ふかし芋	さつまいも			
水	10 24	食パン 鶏肉の煮物 キャベツとツナサラダ じゃが芋の豆乳スープ	食パン 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ きゅうり 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	201 8.8 3.4 0.7	
		午後おやつ しらすかゆ	米 しらす干し 青のり			
木	11 25	3倍かゆ 鮭のクリームコーン煮 ブロッコリーの炒め煮 かぶのスープ	米 鮭 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 だし汁 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 油 砂糖 塩 だし汁 かぶ かぶの葉 人参 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	210 8.6 3.5 0.5	
		午後おやつ おかつかゆ	米 かつお節 しょうゆ			
金	12 26	しらすうどん 鶏肉といんげんのみそ炒め キャベツのごま和え	うどん しらす干し きゅうり だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 人参 いんげん 油 だし汁 みそ 砂糖 キャベツ すりごま しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	175 8.5 3.9 0.9	
		午後おやつ そぼろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 油			
土	13 27	鶏肉かゆ 人参の煮物 わかめのみそ汁	米 鶏肉 小松菜 しょうゆ だし汁 人参 しょうゆ すりごま だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	212 7.2 2.5 0.4	
		午後おやつ 豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 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。