

9~11か月ころの離乳食献立表
2024年5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	
水	1 15 29	昼食	3倍かゆ 豚肉の中華炒め 人参のサラダ しらすとわかめのすまし汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 人参 塩 しらす干し わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	220
			たんぱく質	7.5		
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩 青のり	脂質	3.9
					塩分	0.7
木	2 16 30	昼食	3倍かゆ 鶏肉の煮物 人参のきんぴら 葱のみそ汁	米 鶏肉 しょうゆ だし汁 人参 ピーマン しょうゆ 砂糖 油 葱 人参 みそ だし汁	エネルギー	195
			たんぱく質	6.6		
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 塩 油	脂質	3.0
					塩分	0.9
金	17 31	昼食	食パン カレイと野菜の煮物 じゃが芋のトマト煮 大根のすまし汁	食パン カレイ 玉ねぎ きゅうり しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 塩 砂糖 油 大根 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	229
			たんぱく質	9.5		
		午後おやつ	ごまみそかゆ	米 みそ 砂糖 すりごま	脂質	3.3
					塩分	1.1
土	18	昼食	青のりかゆ 鶏肉と人参の煮物 キャベツのみそ汁	米 青のり しょうゆ 鶏ひき肉 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー	223
			たんぱく質	5.9		
		午後おやつ	ごまのおやき	小麦粉 豆腐 すりごま 砂糖 油	脂質	3.9
					塩分	0.4
月	20	昼食	海鮮うどん ブロッコリーのソテー さつまいものサラダ	うどん タラ チンゲン菜 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩 ブロッコリー 油 塩 さつまいも 塩	エネルギー	218
			たんぱく質	8.3		
		午後おやつ	豚肉かゆ	米 豚ひき肉 人参 しょうゆ 塩 ごま油	脂質	3.2
					塩分	0.6
火	7 21	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 キャベツのごまみそ和え かぼちゃのすまし汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ 人参 小松菜 すりごま みそ 砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ 塩 しょうゆ だし汁	エネルギー	195
			たんぱく質	6.9		
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	脂質	2.2
					塩分	0.4
水	8 22	昼食	3倍かゆ 豚肉の煮物 小松菜のツナ和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ しょうゆ だし汁 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	エネルギー	145
			たんぱく質	6.2		
		午後おやつ	粉ふき芋	じゃが芋 青のり 塩	脂質	2.8
					塩分	0.5
木	9 23	昼食	鮭のスパゲッティー コールスローサラダ レタスのすまし汁	スパゲッティー 鮭 玉ねぎ ほうれん草 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ 人参 きゅうり 塩 砂糖 油 レタス だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	247
			たんぱく質	10.4		
		午後おやつ	鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 塩	脂質	3.6
					塩分	0.5
金	10 24	昼食	3倍かゆ 和風ミートローフ かぶの和え物 ほうれん草のすまし汁	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 青のり 塩 みそ 砂糖 かぶ かぶの葉 人参 しょうゆ ほうれん草 葱 しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー	175
			たんぱく質	6.2		
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり しょうゆ	脂質	3.7
					塩分	0.5
土	11 25	昼食	鶏そぼろかゆ 人参のおかか和え 大根のみそ汁	米 鶏ひき肉 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 人参 かつお節 しょうゆ 大根 だし汁 みそ	エネルギー	162
			たんぱく質	6.3		
		午後おやつ	マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	脂質	3.8
					塩分	0.5
月	13 27	昼食	3倍かゆ 鶏肉の煮物 マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 マカロニ 玉ねぎ 塩 豆腐 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	182
			たんぱく質	8.0		
		午後おやつ	お好み焼き	小麦粉 豚ひき肉 キャベツ 葱 油 しょうゆ 砂糖 かつお節	脂質	3.3
					塩分	0.6
火	14 28	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 じゃが芋 人参 きゅうり 塩 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁 みそ	エネルギー	197
			たんぱく質	7.0		
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 塩 砂糖	脂質	1.2
					塩分	0.6

※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。