

9~11か月ころの離乳食献立表

2024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	
月	2/30	昼食 3倍かゆ 鮭の煮物 じゃが芋とピーマンの炒め物 チンゲン菜のすまし汁	米 鮭しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 ピーマン 塩 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
		午後おやつ	豚肉のおやき	小麦粉 豚ひき肉 人参 塩 ごま油 しょうゆ 砂糖	脂質 3.6
				塩分	0.5
火	3/17	昼食 3倍かゆ カレーと野菜の煮物 わかめの和え物 かぼちゃのみそ汁	米 カレー 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
		午後おやつ	鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖	脂質 1.9
				塩分	0.8
水	4/18	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
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し しょうゆ 塩 青のり	脂質 4.2
				塩分	0.4
木	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
		午後おやつ	シュガートースト	食パン 砂糖 油	脂質 2.1
				塩分	0.9
金	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
		午後おやつ	人参のおやき	小麦粉 人参 りんごジュース 豆腐 油	脂質 5.1
				塩分	0.4
土	7/21	昼食 鶏肉かゆ キャベツのサラダ 野菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ キャベツ もやし しょうゆ 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
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 塩 油	脂質 2.5
				塩分	0.3
月	9	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
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖	脂質 3.6
				塩分	0.5
火	10/24	昼食 3倍かゆ カレーのみそ煮 ひじきの白和え 大根のすまし汁	米 カレー 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
		午後おやつ	野菜かゆ	米 人参 ピーマン 塩 しょうゆ	脂質 1.0
				塩分	0.4
水	11/25	昼食 そぼろかゆ ブロッコリーのサラダ もやしのスープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうゆ だし汁 ブロッコリー きゅうり 人参 塩 もやし だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	152
				たんぱく質	4.7
		午後おやつ	さつまいもスティック	さつまいも	脂質 2.3
				塩分	0.4
木	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
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩	脂質 4.1
				塩分	0.6
金	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
		午後おやつ	マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	脂質 1.7
				塩分	0.5
土	14/28	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
		午後おやつ	人参かゆ	米 人参 しょうゆ だし汁	脂質 4.3
				塩分	0.8

※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。