

9~11か月ころの離乳食献立表
2024年6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	
土	1 15 29	昼食	和風あんかけかゆ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	エネルギー	184
			人参のサラダ	人参 砂糖 しょうゆ ごま油	たんぱく質	6.8
			ほうれん草のみそ汁	ほうれん草 だし汁 みそ	脂質	3.7
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 油	塩分	0.6
月	3 17	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	205
			カレイと野菜の煮物	カレイ 玉ねぎ 人参 いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	たんぱく質	7.2
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	1.5
			豆腐のみそ汁	豆腐 ほうれん草 葱 だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
火	4 18	昼食	わかめかゆ	米 わかめ	エネルギー	216
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	8.7
			ポテトサラダ	じゃが芋 人参 枝豆 塩	脂質	3.0
			キャベツのみそ汁	キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	豚肉と野菜のかゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン しょうゆ		
水	5 19	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	183
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	6.5
			小松菜の磯和え	小松菜 人参 焼きのり しょうゆ	脂質	2.3
			葱とわかめのみそ汁	葱 わかめ だし汁 みそ	塩分	0.7
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 砂糖 塩		
木	6 20	昼食	鶏じゃががゆ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	206
			オクラのおかか和え	オクラ 人参 もやし かつお節 しょうゆ	たんぱく質	8.7
			ツナと大根のスープ	ツナ水煮缶 大根 人参 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.0
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し しょうゆ 青のり	塩分	0.7
金	7 21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	209
			豆腐と豚肉の中華炒め	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油	たんぱく質	6.8
			きゅうりのごまみそ和え	きゅうり わかめ みそ 砂糖 すりごま	脂質	7.0
			葱のスープ	葱 ごま油 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.7
		午後おやつ	スティックトースト	食パン 砂糖 油		
土	8 22	昼食	鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 人参 いんげん しょうゆ だし汁 塩	エネルギー	177
			人参のごま和え	人参 すりごま しょうゆ	たんぱく質	6.5
			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	脂質	2.4
		午後おやつ	青のりのおやき	小麦粉 豆腐 青のり 砂糖 油	塩分	0.5
月	10 24	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	194
			カレイの磯煮	カレイ 青のり しょうゆ だし汁	たんぱく質	7.3
			キャベツのサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ 塩	脂質	1.9
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	みそおやき	小麦粉 豆腐 みそ 砂糖 油		
火	11 25	昼食	肉みそうどん	うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖	エネルギー	205
			もやしと人参のナムル	もやし 人参 小松菜 ごま油 しょうゆ 塩	たんぱく質	7.1
			オニオンスープ	玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.9
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.7
水	12 26	昼食	鮭と野菜のかゆ	米 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ 塩	エネルギー	180
			ささみとほうれん草のサラダ	鶏ささみ 人参 ほうれん草 みそ 砂糖	たんぱく質	7.9
			人参のポタージュ	人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 油 だし汁 塩	脂質	2.4
		午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 豆腐 りんごジュース 油	塩分	0.4
木	13 27	昼食	食パン	食パン	エネルギー	233
			ポークビーンズ	豚肉 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩 砂糖	たんぱく質	9.9
			ブロッコリーとしらすのサラダ	ブロッコリー 人参 しらす干し 砂糖 塩 油	脂質	5.7
			鶏肉のスープ	鶏ひき肉 葱 油 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	1.2
		午後おやつ	枝豆かゆ	米 枝豆 塩		
金	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	174
			鶏つくね	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 油 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	6.1
			人参とツナのサラダ	人参 いんげん ツナ水煮缶 すりごま しょうゆ	脂質	3.8
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 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。