

9~11か月の離乳食献立表

2023年10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	2月16日	3倍かゆ	米	エネルギー	194	
		カレーの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.5	
		ほうれん草の納豆和え	ほうれん草 納豆 もやし 人参 しょうゆ 砂糖	脂質	3.5	
		玉ねぎと人参のみそ汁	玉ねぎ 人参 だし汁 みそ	塩分	0.5	
		焼きビーフン	ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 油 塩 しょうゆ 砂糖			
火	3月17日	食パン	食パン	エネルギー	245	
		鶏肉のトマト煮	鶏肉 玉ねぎ トマト缶 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	たんぱく質	6.5	
		コロコロサラダ	人参 きゅうり 砂糖 油 塩	脂質	4.8	
		豆乳コーンスープ	クリームコーン缶 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩 油	塩分	0.3	
		豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 塩 油			
水	4月18日	3倍かゆ	米	エネルギー	189	
		鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 しょうゆ	たんぱく質	7.4	
		人参ときゅうりのサラダ	人参 きゅうり しょうゆ 砂糖	脂質	2.9	
		小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.7	
		ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 塩			
木	5月19日	鮭の混ぜかゆ	米 鮭 ほうれん草 しょうゆ 砂糖 塩 油	エネルギー	190	
		鶏肉の煮物	鶏肉 人参 大根 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.8	
		わかめのみそ汁	わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ	脂質	2.0	
		玉ねぎの磯かゆ	米 玉ねぎ 青のり 塩	塩分	0.6	
金	6月20日	3倍かゆ	米	エネルギー	171	
		肉豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	6.6	
		小松菜のおかか和え	小松菜 人参 もやし かつお節 しょうゆ 砂糖	脂質	4.5	
		大根のみそ汁	大根 人参 葱 だし汁 みそ	塩分	0.8	
		きなこのおやき	小麦粉 きなこ 豆腐 砂糖 塩 油			
土	7月21日	麻婆豆腐かゆ	米 豚ひき肉 豆腐 葱 しょうゆ みそ 砂糖	エネルギー	198	
		人参しらすの和え物	人参 しらす干し しょうゆ	たんぱく質	6.8	
		じゃが芋のスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.0	
		バナナのおやき	バナナ 小麦粉 豆腐 砂糖 塩 油	塩分	0.6	
月	2月23日	3倍かゆ	米	エネルギー	199	
		カレーの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	7.8	
		ささみとキャベツの和え物	鶏ささみ キャベツ 人参 わかめ 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油	脂質	1.4	
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.6	
		豆腐かゆ	米 豆腐 しょうゆ			
火	10月24日	3倍かゆ	米	エネルギー	155	
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	たんぱく質	5.6	
		人参といんげんの煮物	人参 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	1.8	
		豆腐と玉ねぎのすまし汁	豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6	
		さつま芋スティック	さつま芋			
水	11月25日	豚肉の混ぜかゆ	米 豚肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 油 だし汁	エネルギー	220	
		きゅうりとツナのサラダ	きゅうり ツナ水煮缶 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.5	
		わかめスープ	わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	脂質	5.1	
		しらすトースト	食パン しらす干し 油 青のり	塩分	0.4	
木	12月26日	3倍かゆ	米	エネルギー	209	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 キャベツ 人参 油 みそ しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.6	
		蒸しかぼちゃ	かぼちゃ 塩	脂質	2.1	
		大根と玉ねぎのすまし汁	大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6	
		鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ			
金	13月27日	豚汁うどん	うどん 豚肉 豆腐 大根 人参 だし汁 ごま油 みそ	エネルギー	194	
		さつま芋のそぼろ煮	さつま芋 鶏ひき肉 いんげん 砂糖 しょうゆ 油	たんぱく質	7.1	
		ブロッコリーと人参のごま和え	ブロッコリー 人参 すりごま しょうゆ	脂質	3.4	
		みそかゆ	米 みそ すりごま 砂糖	塩分	0.3	
土	14月28日	和風焼うどん	うどん 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 塩 焼きのり 油	エネルギー	245	
		人参のサラダ	人参 しょうゆ	たんぱく質	9.9	
		オニオンスープ	玉ねぎ 人参 だし汁 塩	脂質	3.3	
		しらすかゆ	米 しらす干し	塩分	0.5	
火	3月31日	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ビーマン 塩	エネルギー	167	
		大根のサラダ	大根 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	5.4	
		鶏肉とかぼちゃのスープ	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	1.9	
		かぼちゃのおやき	かぼちゃ 小麦粉 豆腐 油 塩	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。