

9~11か月ころの離乳食献立表  
2024年12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 16 30	昼食 3倍かゆ 豚野菜炒め しらすともやし中華風サラダ わかめスープ	米	エネルギー	158
			豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	たんぱく質	6.8
			しらす干し もやし きゅうり キャベツ 砂糖 しょうゆ ごま油	脂質	3.4
			わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ きなこかゆ	米 きなこ 塩 砂糖		
火	3 17 31	昼食 3倍かゆ カレイの煮物 もやしと人参のサラダ ほうれん草のすまし汁	米	エネルギー	168
			カレイ だし汁 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	6.3
			もやし 人参 ごま油 しょうゆ 砂糖	脂質	2.5
			ほうれん草 葱 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ じゃが芋のおやき	じゃが芋 片栗粉 塩 油		
水	4 18	昼食 肉野菜かゆ マカロニサラダ 豆乳スープ	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 塩	エネルギー	207
			マカロニ 人参 きゅうり しょうゆ	たんぱく質	7.2
			玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 だし汁 塩	脂質	3.9
		午後おやつ おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	塩分	0.7
木	5 19	昼食 3倍かゆ タラの磯煮 豚汁	米	エネルギー	174
			タラ 玉ねぎ しょうゆ 青のり だし汁	たんぱく質	6.2
			豚肉 豆腐 人参 大根 葱 だし汁 みそ 油	脂質	3.2
		午後おやつ きなこのおやき	小麦粉 豆腐 きなこ 砂糖 塩 油	塩分	0.4
金	6 20	昼食 3倍かゆ あんかけ豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 大根のみそ汁	米	エネルギー	201
			豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	たんぱく質	6.1
			さつまいも 砂糖 塩	脂質	4.1
			大根 葱 だし汁 みそ	塩分	0.7
		午後おやつ コーンクリームトースト	食パン クリームコーン缶 玉ねぎ		
土	7 21	昼食 鶏肉かゆ 人参のサラダ ブロッコリーのスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油	エネルギー	153
			人参 玉ねぎ 塩	たんぱく質	5.3
			ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	1.3
		午後おやつ さつまいものマッシュ	さつまいも 砂糖	塩分	0.6
月	9 23	昼食 3倍かゆ すき焼き風煮 小松菜とツナの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁	米	エネルギー	198
			鶏肉 豆腐 白菜 葱 だし汁 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	7.6
			小松菜 ツナ水煮缶 人参 しょうゆ	脂質	2.7
			玉ねぎ 人参 だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ 鶏かゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 塩		
火	10 24	昼食 3倍かゆ カレイの照り焼き 豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	米	エネルギー	164
			カレイ しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	6.9
			豆腐 人参 いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ	脂質	2.7
			玉ねぎ みそ だし汁	塩分	0.6
		午後おやつ りんごのおやき	りんごジュース 小麦粉 豆腐 油		
水	11 25	昼食 ツナトマトスパゲッティ ささみとわかめのサラダ かぶと人参のスープ	スパゲッティ トマト缶 ツナ水煮缶 玉ねぎ 油 塩	エネルギー	237
			鶏ささみ わかめ キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	10.6
			かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.8
		午後おやつ おかかかゆ	米 しょうゆ かつお節	塩分	0.6
木	12 26	昼食 食パン ポークビーンズ ポイル野菜 かぼちゃのポタージュ	食パン	エネルギー	262
			大豆水煮 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩 砂糖	たんぱく質	9.8
			ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	脂質	5.2
			かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 塩 だし汁	塩分	0.8
		午後おやつ 鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖		
金	13 27	昼食 鶏肉の混ぜかゆ キャベツと白菜のサラダ チンゲン菜のスープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油	エネルギー	192
			キャベツ 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 すりごま	たんぱく質	6.7
			チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.9
		午後おやつ バナナのおやき	小麦粉 バナナ 豆腐 砂糖 塩 油	塩分	0.6
土	14 28	昼食 焼うどん 人参のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 油 青のり しょうゆ 砂糖	エネルギー	187
			人参 かつお節 しょうゆ	たんぱく質	7.4
			豆腐 わかめ だし汁 みそ だし汁	脂質	3.1
		午後おやつ ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 しょうゆ	塩分	0.7

※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。