

9~11か月ころの離乳食献立表  
2023年11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	米	エネルギー	180
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	7.2
			小松菜とささみのサラダ	小松菜 人参 鶏ささみ しょうゆ	脂質	0.7
			人参と葱のみそ汁	人参 葱 だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節		
木	2 16 30	昼食	食パン	食パン	エネルギー	256
			鮭のクリームコーン焼き	鮭 クリームコーン缶 玉ねぎ	たんぱく質	11.9
			フレンチサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 塩 油	脂質	5.0
			ミネストローネ	マカロニ 人参 玉ねぎ トマト缶 大豆水煮 塩 砂糖	塩分	0.6
		午後おやつ	鶏かゆ	米 鶏ひき肉 人参 塩 しょうゆ 砂糖		
金	17	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	211
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.0
			きゅうりと人参の和え物	きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖	脂質	3.3
			かぶと玉ねぎのみそ汁	かぶ かぶの葉 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	混ぜかゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 塩		
土	4 18	昼食	そぼろかゆ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 塩 青のり	エネルギー	210
			きゅうりと人参のサラダ	きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.7
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	脂質	3.4
		午後おやつ	きなこのおやき	きなこ 小麦粉 砂糖 豆腐 油	塩分	0.6
月	6 20	昼食	みそうどん	うどん 玉ねぎ もやし わかめ だし汁 みそ しょうゆ 砂糖	エネルギー	205
			鶏肉の照り焼き	鶏肉 油 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	8.7
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖	脂質	4.1
		午後おやつ	そぼろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ すりごま	塩分	0.6
火	7 21	昼食	肉野菜かゆ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 葱 もやし しょうゆ 砂糖 塩 すりごま	エネルギー	233
			スティック野菜	きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖	たんぱく質	8.9
			豆腐と玉ねぎのスープ	豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	5.5
		午後おやつ	パンキントースト	食パン かぼちゃ 豆乳 砂糖	塩分	0.8
水	8 22	昼食	混ぜかゆ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ	エネルギー	190
			大豆とひじきのサラダ	大豆水煮 ひじき 人参 塩	たんぱく質	7.3
			ブロッコリーのスープ	ブロッコリー 人参 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.5
		午後おやつ	りんごのおやき	りんごジャム 小麦粉 豆腐 油	塩分	0.3
木	9	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	132
			タラのおろし煮	タラ 大根 しょうゆ だし汁	たんぱく質	6.8
			ブロッコリーとしらすのごま和え	ブロッコリー しらす干し 人参 すりごま しょうゆ 砂糖	脂質	0.7
			吉野汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉	塩分	0.6
		午後おやつ	マカロニと野菜の煮物	マカロニ 玉ねぎ ピーマン だし汁 塩 砂糖		
金	10 24	昼食	さつま芋かゆ	米 さつま芋 塩	エネルギー	216
			豆腐とひじきのつくね	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	たんぱく質	7.0
			ツナとキャベツのサラダ	キャベツ ツナ水煮缶 塩 砂糖 油	脂質	3.6
			玉ねぎとわかめのみそ汁	玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖		
土	11 25	昼食	そぼろうどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 だし汁 油	エネルギー	169
			人参のサラダ	人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	たんぱく質	4.9
			じゃが芋のみそ煮	じゃが芋 だし汁 みそ	脂質	4.7
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 塩	塩分	0.7
月	13 27	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	165
			豚肉のみそ焼き	豚肉 玉ねぎ 油 みそ しょうゆ 砂糖	たんぱく質	5.6
			きゅうりとわかめのごま和え	きゅうり わかめ すりごま しょうゆ 砂糖	脂質	2.8
			小松菜と玉ねぎのすまし汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	さつま芋スティック	さつま芋		
火	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	164
			豚肉の葱塩炒め	豚肉 葱 もやし 油 塩	たんぱく質	5.6
			白菜の和え物	白菜 小松菜 人参 しょうゆ 砂糖	脂質	4.1
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	じゃが芋のおやき	じゃが芋 片栗粉 油 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。