

9~11か月ころの離乳食献立表

2024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	
火	10/15	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 ほうれん草の納豆和え 玉ねぎと人参のみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 ほうれん草 納豆 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ	エネルギー 194 たんぱく質 9.5 脂質 3.5 塩分 0.5
		午後おやつ	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	
水	10/16	昼食	食パン 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ 豆乳コーンスープ	食パン 鶏肉 玉ねぎ トマト缶 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 人参 きゅうり パプリカ 砂糖 油 塩 クリームコーン缶 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩 油	エネルギー 245 たんぱく質 6.5 脂質 4.8 塩分 0.3
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 塩	
木	10/17	昼食	豚肉の混ぜかゆ きゅうりとツナのサラダ わかめのスープ	米 豚肉 人参 玉ねぎ 油 だし汁 きゅうり ツナ水煮缶 人参 しょうゆ 砂糖 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	エネルギー 220 たんぱく質 7.5 脂質 5.1 塩分 0.4
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 油 しょうゆ 青のり	
金	10/18	昼食	鮭の混ぜかゆ 鶏肉の煮物 わかめのみそ汁	米 鮭 ほうれん草 しょうゆ 砂糖 塩 油 鶏肉 人参 大根 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 190 たんぱく質 6.8 脂質 2.0 塩分 0.6
		午後おやつ	玉ねぎの磯かゆ	米 玉ねぎ 青のり 塩	
土	10/19	昼食	麻婆豆腐かゆ 人参としらすの和え物 じゃが芋のスープ	米 豚ひき肉 豆腐 葱 しょうゆ みそ 砂糖 人参 しらす干し しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 198 たんぱく質 6.8 脂質 2.0 塩分 0.6
		午後おやつ	バナナのおやき	バナナ 小麦粉 豆腐 砂糖 塩 油	
日	10/20	昼食	3倍かゆ 肉豆腐 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 小松菜 人参 もやし かつお節 しょうゆ 砂糖 大根 人参 葱 だし汁 みそ	エネルギー 171 たんぱく質 6.6 脂質 4.5 塩分 0.8
		午後おやつ	きなこのおやき	小麦粉 きなこ 豆腐 砂糖 塩 油	
火	10/22	昼食	3倍かゆ 鶏肉のみそ焼き 人参といんげんの煮物 豆腐と玉ねぎのすまし汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 155 たんぱく質 5.6 脂質 1.8 塩分 0.6
		午後おやつ	さつま芋スティック	さつま芋	
水	10/23	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 ささみとキャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 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 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 199 たんぱく質 7.8 脂質 1.4 塩分 0.6
		午後おやつ	ごま豆腐かゆ	米 豆腐 すりごま しょうゆ	
木	10/24	昼食	3倍かゆ 鶏ひき肉と豆腐の煮物 人参ときゅうりのサラダ 小松菜のみそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 しょうゆ 人参 きゅうり しょうゆ 砂糖 小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 169 たんぱく質 7.4 脂質 2.9 塩分 0.7
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 塩 油	
金	10/25	昼食	3倍かゆ 鮭と野菜のみそ煮 かぼちゃのごま和え 大根と玉ねぎのすまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 油 みそ しょうゆ 砂糖 だし汁 かぼちゃ すりごま しょうゆ 大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 209 たんぱく質 7.6 脂質 2.1 塩分 0.6
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖 塩	
土	10/26	昼食	和風焼うどん 人参とキャベツののサラダ オニオンスープ	うどん 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 塩 焼きのり 油 人参 キャベツ しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	エネルギー 245 たんぱく質 9.9 脂質 3.3 塩分 0.5
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し すりごま しょうゆ	
日	10/27	昼食	豚汁うどん さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーと人参のごま和え	うどん 豚肉 豆腐 大根 人参 だし汁 ごま油 みそ さつま芋 鶏ひき肉 いんげん 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー 人参 すりごま しょうゆ	エネルギー 194 たんぱく質 7.1 脂質 3.4 塩分 0.3
		午後おやつ	ひじきかゆ	米 ひじき しょうゆ 砂糖	
月	10/28	昼食	鶏肉かゆ 大根のサラダ わかめのスープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しょうゆ 塩 大根 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	エネルギー 167 たんぱく質 5.4 脂質 1.9 塩分 0.6
		午後おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ 小麦粉 豆腐 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。