

9~11か月ころの離乳食献立表
2024年1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	
木	4 18	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	187
			カレイのみそ煮	カレイ 葱 みそ 砂糖	たんぱく質	8.5
			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	2.7
			ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩		
金	5 19	昼食	青のりおほかかゆ	米 青のり かつお節 塩	エネルギー	204
			松風焼き	鶏ひき肉 葱 すりごま 片栗粉 みそ 砂糖 油	たんぱく質	7.5
			ひじきと人参のサラダ	人参 ひじき しょうゆ	脂質	3.9
			大根とわかめのすまし汁	大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.7
		午後おやつ	りんごジャムサンド	食パン りんごジャム		
土	6 20	昼食	鶏肉かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油 だし汁 砂糖 しょうゆ	エネルギー	191
			人参の和え物	人参 しょうゆ	たんぱく質	7.8
			人参と小松菜のスープ	人参 小松菜 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	1.7
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり	塩分	0.8
月	22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	184
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	10.7
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー ツナ水煮缶 玉ねぎ 塩 砂糖 油	脂質	6.3
			飛鳥汁	大根 人参 鶏肉 みそ 豆乳 だし汁	塩分	0.5
		午後おやつ	肉団子の煮物	豚ひき肉 葱 片栗粉 だし汁 しょうゆ 砂糖		
火	9 23	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	201
			鶏肉の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	7.2
			もやしときゅうりのしらす和え	もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖	脂質	4.9
			人参とわかめのスープ	人参 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	人参のおやき	人参 豆腐 小麦粉 砂糖 塩 油		
水	10 24	昼食	ほうとう風うどん	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖	エネルギー	185
			雷豆腐	豆腐 ツナ水煮缶 ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節	たんぱく質	8.5
			ほうれん草としらすの磯和え	ほうれん草 しらす干し 人参 もやし しょうゆ 焼のり	脂質	3.3
		午後おやつ	鮭わかめかゆ	米 鮭 わかめ すりごま 塩	塩分	0.7
木	11 25	昼食	食パン	食パン	エネルギー	190
			鶏肉の煮物	鶏肉 塩 しょうゆ だし汁	たんぱく質	8.1
			コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 砂糖 塩 油	脂質	2.6
			じゃが芋のスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	塩分	0.8
		午後おやつ	おほかかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
金	12 26	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	166
			タラの野菜あんかけ	タラ 人参 玉ねぎ ほうれん草 片栗粉 油 だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	6.2
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	2.2
			キャベツと人参のみそ汁	キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	しらすと豆腐のおやき	しらす干し 豆腐 小麦粉 青のり 砂糖 塩 油		
土	13 27	昼食	肉みそスパゲッティー	スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉	エネルギー	226
			キャベツのおほかかゆ	キャベツ 人参 しょうゆ かつお節	たんぱく質	8.9
			オニオンスープ	玉ねぎ 人参 だし汁 塩 しょうゆ	脂質	4.8
		午後おやつ	鶏肉かゆ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 塩	塩分	0.6
月	15 29	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	162
			鮭のごまだれかけ	鮭 葱 塩 油 ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま	たんぱく質	6.0
			白菜のお浸し	白菜 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	2.2
			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	さつま芋スティック	さつま芋		
火	16 30	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	204
			豚肉の炒め物	豚肉 玉ねぎ しょうゆ 油	たんぱく質	6.3
			人参とひじきのサラダ	人参 いんげん ひじき しょうゆ	脂質	4.0
			もやしと人参のみそ汁	もやし 人参 葱 だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩		
水	17 31	昼食	混ぜかゆ	米 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 油	エネルギー	168
			人参とツナのサラダ	人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	6.1
			コーンスープ	クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩	脂質	3.4
		午後おやつ	マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖	塩分	0.3

※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。