

9~11か月ころの離乳食献立表

2024年2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 | 1 15 29 | 昼食 豆腐と野菜のあんかけかゆ キャベツとツナのサラダ 大根と人参のみそ汁 | 米 豆腐 白菜 人参 豚肉 だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 大根 人参 わかめ だし汁 みそ | エネルギー 145 たんぱく質 5.2 脂質 2.7 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ ふかし芋 | じゃが芋 塩 青のり | |
| 金 | 2 16 | 昼食 3倍かゆ 鶏つくね きゅうりと人参の和え物 そうめんのすまし汁 | 米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 そうめん しょうゆ 塩 だし汁 | エネルギー 190/195 たんぱく質 5.9/5.4 脂質 3.0/3.9 塩分 0.5/0.4 |
| | | 午後おやつ 2日鬼まんじゅう/16日さつま芋もち | 2日 さつま芋 小麦粉 砂糖 塩/16日 さつま芋 片栗粉 砂糖 油 | |
| 土 | 3 17 | 昼食 鶏肉と人参の混ぜかゆ 人参の煮物 わかめスープ | 米 鶏肉 人参 塩 しょうゆ 砂糖 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 油 わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ | エネルギー 185 たんぱく質 5.7 脂質 1.8 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ おかかかゆ | 米 かつお節 しょうゆ | |
| 月 | 5 19 | 昼食 3倍かゆ カレイの煮付け 小松菜の煮浸し もやしと人参のすまし汁 | 米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ もやし 人参 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 199 たんぱく質 8.2 脂質 2.8 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ りんごのおやき | 小麦粉 りんごジャム 豆腐 油 | |
| 火 | 6 20 | 昼食 肉うどん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーのソテー | うどん 豚肉 人参 白菜 もやし ごま油 だし汁 しょうゆ 塩 鶏肉 大根 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 油 ブロッコリー ツナ水煮缶 塩 | エネルギー 194 たんぱく質 8.0 脂質 3.1 塩分 1.0 |
| | | 午後おやつ 菜飯かゆ | 米 小松菜 しらす干し しょうゆ 砂糖 塩 かつお節 ごま油 | |
| 水 | 7 21 | 昼食 食パン じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参の甘煮 小松菜と玉ねぎのスープ | 食パン じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 砂糖 塩 人参 いんげん 砂糖 油 小松菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 237 たんぱく質 7.7 脂質 3.8 塩分 0.8 |
| | | 午後おやつ ひじきかゆ | 米 ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 | |
| 木 | 8 22 | 昼食 3倍かゆ 鶏肉の照り煮 チンゲン菜の白和え 石狩汁 | 米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 チンゲン菜 豆腐 人参 ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま 鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 葱 だし汁 みそ | エネルギー 163 たんぱく質 7.7 脂質 3.0 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ キャベツのおやき | キャベツ 豆腐 豚肉 葱 小麦粉 かつお節 青のり 油 しょうゆ | |
| 金 | 9 | 昼食 3倍かゆ タラのおろし煮 ささみと小松菜のみそ和え 白菜と玉ねぎのすまし汁 | 米 タラ 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 鶏ささみ 小松菜 人参 わかめ みそ 砂糖 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 171 たんぱく質 5.4 脂質 0.6 塩分 0.4 |
| | | 午後おやつ きなこかゆ | 米 きなこ | |
| 土 | 10 24 | 昼食 豚肉の混ぜかゆ 人参のお浸し 人参と玉ねぎのスープ | 米 豚肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 人参 砂糖 しょうゆ 人参 玉ねぎ だし汁 塩 | エネルギー 218 たんぱく質 5.2 脂質 4.7 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ おかかかゆ | 米 かつお節 しょうゆ | |
| 月 | 26 | 昼食 肉じゃががゆ ブロッコリーの磯和え 豆腐と白菜のスープ | 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 ブロッコリー 人参 しょうゆ 焼きのり 豆腐 白菜 だし汁 しょうゆ | エネルギー 213 たんぱく質 5.6 脂質 4.1 塩分 0.5 |
| | | 午後おやつ 和風パンネ | マカロニ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうゆ 砂糖 油 | |
| 火 | 13 27 | 昼食 3倍かゆ 鮭のみそ煮 キャベツと人参のごま和え かぶのすまし汁 | 米 鮭 みそ 砂糖 だし汁 キャベツ 人参 すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 205 たんぱく質 7.2 脂質 3.8 塩分 0.8 |
| | | 午後おやつ しらすトースト | 食パン しらす干し 油 青のり | |
| 水 | 14 28 | 昼食 3倍かゆ カレイの煮物 豆サラダ そぼろスープ | 米 カレイ だし汁 しょうゆ 片栗粉 大豆水煮 人参 きゅうり しょうゆ 塩 豚ひき肉 葱 小松菜 ごま油 だし汁 しょうゆ 塩 | エネルギー 197 たんぱく質 8.5 脂質 3.9 塩分 0.6 |
| | | 午後おやつ 豆腐のおやき | 豆腐 小麦粉 砂糖 油 | |

※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。