

9~11か月の離乳食献立表

2023年4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	
土	1 15	昼食 鶏肉と野菜のかゆ じゃが芋のごま煮 わかめスープ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 油 じゃが芋 すりごま しょうゆ 砂糖 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ	エネルギー	204
		午後おやつ 青のりかゆ	米 青のり しょうゆ	たんぱく質	6.4
月	3 17	昼食 わかめかゆ 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん	米 わかめ 塩 鮭 塩 油 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 鶏肉 そうめん チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	202
		午後おやつ ほうれん草のおやき	小麦粉 ほうれん草 豆腐 砂糖 油	たんぱく質	8.6
火	4 18	昼食 3倍かゆ ツナと大根の煮物 大豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	米 ツナ水煮缶 大根 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 大豆水煮 きゅうり 人参 塩 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー	178
		午後おやつ シュガートースト	食パン 油 砂糖 塩	たんぱく質	6.9
水	5 19	昼食 麻婆豆腐かゆ 人参ときゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ	米 豚ひき肉 豆腐 葱 人参 だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 人参 きゅうり しょうゆ 砂糖 チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	137
		午後おやつ ふかし芋	じゃが芋 塩 青のり	たんぱく質	5.0
木	6 20	昼食 3倍かゆ タラのみそ煮 ほうれん草のごま和え かぶのすまし汁	米 タラ だし汁 みそ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし 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	218
		午後おやつ 豆腐のおやき	小麦粉 砂糖 豆腐 油	たんぱく質	8.2
金	7 21	昼食 ミートソースパグッティー 人参とキャベツのサラダ じゃが芋のポターージュ	スパゲッティー 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト缶 塩 砂糖 油 人参 キャベツ しらす 砂糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 だし汁 油 塩	エネルギー	252
		午後おやつ 鮭かゆ	米 鮭 塩 青のり	たんぱく質	9.6
土	8 22	昼食 鶏肉かゆ 人参の磯煮 わかめスープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 人参 青のり だし汁 しょうゆ わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	188
		午後おやつ きなこのおやき	小麦粉 きなこ 豆腐 砂糖 油	たんぱく質	7.2
月	10 24	昼食 3倍かゆ 肉じゃが キャベツの磯和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 砂糖 しょうゆ だし汁 キャベツ 人参 小松菜 焼きのり しょうゆ 豆腐 人参 だし汁 みそ	エネルギー	218
		午後おやつ セサミトースト	食パン すりごま 砂糖 油	たんぱく質	8.2
火	11 25	昼食 3倍かゆ 鶏肉の煮物 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁	米 鶏肉 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 ひじき 豆腐 しょうゆ すりごま じゃが芋 だし汁 みそ	エネルギー	198
		午後おやつ きなこかゆ	米 きなこ 砂糖	たんぱく質	7.2
水	12 26	昼食 3倍かゆ カレイの煮物 人参といんげんの煮物 わかめのみそ汁	米 カレイ だし汁 しょうゆ 片栗粉 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 わかめ 人参 だし汁 みそ	エネルギー	177
		午後おやつ ツナと青菜のかゆ	米 ツナ水煮缶 小松菜 塩	たんぱく質	6.7
木	13 27	昼食 ツナじゃがかゆ ブロッコリーのサラダ 白菜のすまし汁	米 ツナ水煮缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 もやし みそ 砂糖 すりごま 白菜 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	196
		午後おやつ バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 油 砂糖	たんぱく質	6.1
金	14 28	昼食 3倍かゆ カレイのおろし煮 人参のサラダ 飛鳥汁	米 カレイ 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 砂糖 油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 豆乳 みそ 油	エネルギー	203
		午後おやつ そばろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 油	たんぱく質	8.8
				脂質	3.6
				塩分	0.5

※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。