

9~11か月ころの離乳食献立表
2024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	
月	1 15	昼食	ツナじゃががゆ 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 たんぱく質 6.1 脂質 2.7 塩分 0.4
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 油 砂糖	
火	2 16	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 たんぱく質 6.9 脂質 2.1 塩分 0.8
		午後おやつ	シュガートースト	食パン 油 砂糖 塩	
水	3 17	昼食	3倍かゆ 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん	米 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 たんぱく質 8.6 脂質 3.2 塩分 0.6
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	
木	4 18	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 たんぱく質 5.0 脂質 2.6 塩分 0.4
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩 青のり	
金	5 19	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 たんぱく質 8.2 脂質 5.4 塩分 0.7
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 砂糖 豆腐 油	
土	6 20	昼食	鶏肉かゆ 人参の根煮 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 たんぱく質 7.2 脂質 5.3 塩分 0.5
		午後おやつ	きなこのおやき	小麦粉 きなこ 豆腐 砂糖 油	
月	8 22	昼食	ミートソーススパゲッティ 人参とキャベツのサラダ じゃが芋のポタージュ	スパゲッティ 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 282 たんぱく質 9.6 脂質 6.1 塩分 0.4
		午後おやつ	鮭かゆ	米 鮭 塩 青のり	
火	9 23	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 たんぱく質 7.2 脂質 2.1 塩分 0.5
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖	
水	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 たんぱく質 8.2 脂質 5.4 塩分 0.7
		午後おやつ	セサミトースト	食パン すりごま 砂糖 油	
木	11 25	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 たんぱく質 6.7 脂質 0.8 塩分 0.5
		午後おやつ	ツナと青菜のかゆ	米 ツナ水煮缶 小松菜 塩	
金	12 26	昼食	3倍かゆ カレイのおろし煮 人参のサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	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 みそ	エネルギー 192 たんぱく質 8.4 脂質 3.6 塩分 0.5
		午後おやつ	そばろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 油	
土	13 27	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 たんぱく質 6.4 脂質 5.3 塩分 0.6
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり しょうゆ	
火	30	昼食	3倍かゆ 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん	米 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 たんぱく質 8.6 脂質 3.2 塩分 0.6
		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	

※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。