

9~11か月ころの離乳食献立表
2023年5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 29	昼食 鮭のスパゲッティ コールスローサラダ レタスのすまし汁	スパゲッティ 鮭 玉ねぎ ほうれん草 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	247
			キャベツ 人参 きゅうり 塩 砂糖 油	たんぱく質	10.4
		午後おやつ 鶏肉かゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 塩	脂質	3.6
				塩分	0.5
火	2 16 30	昼食 3倍かゆ 和風ミートローフ かぶの和え物 ほうれん草のすまし汁	米	エネルギー	175
			豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 青のり 塩 みそ 砂糖	たんぱく質	6.2
		午後おやつ しらすかゆ	米 しらす干し 青のり しょうゆ	脂質	3.7
				塩分	0.5
水	17 31	昼食 3倍かゆ 鶏肉と大豆の煮物 マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	米	エネルギー	182
			鶏肉 大豆水煮 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	8.0
		午後おやつ お好み焼き	小麦粉 豚ひき肉 キャベツ 葱 油 しょうゆ 砂糖 かつお節	脂質	3.3
				塩分	0.6
木	18	昼食 海鮮うどん ブロッコリーのソテー さつま芋のサラダ	うどん タラ チンゲン菜 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	218
			ブロッコリー 油 塩	たんぱく質	8.3
		午後おやつ 豚肉かゆ	米 豚ひき肉 人参 しょうゆ 塩 ごま油	脂質	3.2
				塩分	0.6
金	19	昼食 3倍かゆ カレイの煮物 ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	米	エネルギー	197
			カレイ しょうゆ 砂糖	たんぱく質	7.0
		午後おやつ きなこかゆ	米 きなこ 塩 砂糖	脂質	1.2
				塩分	0.6
土	6 20	昼食 野菜かゆ 鶏肉と人参の煮物 キャベツのみそ汁	米 玉ねぎ 人参 しょうゆ 塩 青のり	エネルギー	223
			鶏ひき肉 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉	たんぱく質	5.9
		午後おやつ ごまのおやき	小麦粉 豆腐 すりごま 砂糖 油	脂質	3.9
				塩分	0.4
月	8 22	昼食 3倍かゆ カレイの野菜あんかけ キャベツのごまみそ和え かぼちゃのすまし汁	米	エネルギー	195
			カレイ 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	6.9
		午後おやつ 豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	脂質	2.2
				塩分	0.4
火	9 23	昼食 3倍かゆ 豚肉の煮物 小松菜のツナ和え 豆腐のみそ汁	米	エネルギー	145
			豚肉 玉ねぎ しょうゆ だし汁	たんぱく質	6.2
		午後おやつ 粉ひき芋	じゃが芋 青のり 塩	脂質	2.8
				塩分	0.5
水	10 24	昼食 食パン カレイと野菜の煮物 じゃが芋のトマト煮 大根のすまし汁	食パン	エネルギー	229
			カレイ 玉ねぎ きゅうり しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.5
		午後おやつ ごまみそかゆ	米 みそ 砂糖 すりごま	脂質	3.3
				塩分	1.1
木	11 25	昼食 3倍かゆ 鶏肉の煮物 人参のきんぴら 葱のみそ汁	米	エネルギー	195
			鶏肉 しょうゆ だし汁	たんぱく質	6.6
		午後おやつ バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 塩 油	脂質	3.0
				塩分	0.9
金	12 26	昼食 3倍かゆ 豚肉の中華炒め 人参のサラダ しらすとわかめのすまし汁	米	エネルギー	220
			豚肉 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	7.5
		午後おやつ 大豆のかゆ	米 大豆水煮 ひしき 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ	脂質	3.9
				塩分	0.7
土	13 27	昼食 鶏そぼろかゆ 人参のおかか和え 大根のみそ汁	米 鶏ひき肉 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	162
			人参 かつお節 しょうゆ	たんぱく質	6.3
		午後おやつ マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	脂質	3.8
				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。