

# 9~11か月の離乳食献立表

2022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	
金	1/15	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	218
			タラのみそ煮	タラ だし汁 みそ 砂糖	たんぱく質	8.2
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ	脂質	5.4
			かぶのすまし汁	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.7
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 砂糖 豆腐 油		
土	2/16	昼食	鶏肉と野菜のかゆ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 油	エネルギー	204
			じゃが芋のごま煮	じゃが芋 すりごま しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	6.4
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ	脂質	5.3
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり しょうゆ	塩分	0.6
月	4/18	昼食	わかめかゆ	米 わかめ 塩	エネルギー	202
			鮭の塩焼き	鮭 塩 油	たんぱく質	8.6
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	3.2
			にゅうめん	鶏肉 そうめん チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	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		
火	5/19	昼食	麻婆豆腐かゆ	米 豚ひき肉 豆腐 葱 人参 だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	エネルギー	137
			人参ときゅうりのサラダ	人参 きゅうり しょうゆ 砂糖	たんぱく質	5.0
			チンゲン菜のスープ	チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.6
		午後おやつ	心かし芋	じゃが芋 塩 青のり	塩分	0.4
水	6/20	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	178
			ツナと大根の煮物	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	たんぱく質	6.9
			大豆のサラダ	大豆水煮 きゅうり 人参 塩	脂質	2.1
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.8
		午後おやつ	シュガートースト	食パン 油 砂糖 塩		
木	7/21	昼食	ミートソースパゲッティー	スパゲッティー 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト缶 塩 砂糖 油	エネルギー	248
			人参とキャベツのサラダ	人参 キャベツ 砂糖 塩 油	たんぱく質	9.2
			じゃが芋のポタージュ	じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 だし汁 油 塩	脂質	6.1
		午後おやつ	鮭かゆ	米 鮭 塩 青のり	塩分	0.4
金	8/22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	218
			肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 砂糖 しょうゆ だし汁	たんぱく質	8.2
			キャベツの磯和え	キャベツ 人参 小松菜 焼きのり しょうゆ	脂質	5.4
			豆腐のみそ汁	豆腐 人参 だし汁 みそ	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		
土	9/23	昼食	鶏肉かゆ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖	エネルギー	188
			人参の磯煮	人参 青のり だし汁 しょうゆ	たんぱく質	7.2
			わかめスープ	わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	5.3
		午後おやつ	きなこのおやき	小麦粉 きなこ 豆腐 砂糖 油	塩分	0.5
月	11/25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	198
			鶏肉の煮物	鶏肉 だし汁 しょうゆ	たんぱく質	7.2
			小松菜の白和え	小松菜 人参 ひじき 豆腐 しょうゆ すりごま	脂質	2.1
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖		
火	12/26	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	177
			カレイの煮物	カレイ だし汁 しょうゆ 片栗粉	たんぱく質	6.7
			人参といんげんの煮物	人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	0.8
			わかめのみそ汁	わかめ 人参 だし汁 みそ	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		
水	13/27	昼食	ツナじゃががゆ	米 ツナ水煮缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー	196
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 人参 もやし みそ 砂糖 すりごま	たんぱく質	6.1
			白菜のすまし汁	白菜 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	2.7
		午後おやつ	バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 油 砂糖	塩分	0.4
木	14/28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	203
			カレイのおろし煮	カレイ 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	たんぱく質	8.8
			人参のサラダ	人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 砂糖 油	脂質	3.6
			飛鳥汁	鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 豆乳 みそ 油	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		

※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。