

9~11か月ころの離乳食献立表  
2023年6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 鶏じゃががゆ オクラのおかか和え ツナと大根の黒物	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 オクラ 人参 もやし かつお節 しょうゆ ツナ水煮缶 大根 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	206
		たんぱく質	8.7	脂質	2.0
		午後おやつ 大豆がゆ	米 大豆水煮 しらす干し しょうゆ 青のり	塩分	0.7
金	2 16 30	昼食 3倍がゆ 豆腐と豚肉の中華炒め きゅうりのごまみそ和え 葱のスープ	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油 きゅうり わかめ みそ 砂糖 すりごま 葱 ごま油 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	209
		たんぱく質	6.8	脂質	7.0
		午後おやつ スティックトースト	食パン 砂糖 油	塩分	0.7
土	3 17	昼食 和風あんかけがゆ 人参のサラダ ほうれん草のみそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 人参 砂糖 しょうゆ ごま油 ほうれん草 だし汁 みそ	エネルギー	184
		たんぱく質	6.8	脂質	3.7
		午後おやつ バナナのおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 油	塩分	0.6
月	5 19	昼食 3倍がゆ カレイと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	米 カレイ 玉ねぎ 人参 いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁 豆腐 ほうれん草 葱 だし汁 みそ	エネルギー	205
		たんぱく質	7.2	脂質	1.5
		午後おやつ 青のりがゆ	米 青のり 塩	塩分	0.6
火	6 20	昼食 わかめがゆ 鶏肉の煮物 ポテトサラダ キャベツのみそ汁	米 わかめ 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 人参 枝豆 塩 キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー	216
		たんぱく質	8.7	脂質	3.0
		午後おやつ 豚肉と野菜のがゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ビーマン しょうゆ	塩分	0.6
水	7 21	昼食 3倍がゆ カレイの煮物 小松菜の磯和え 葱とわかめのみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 小松菜 人参 焼きのり しょうゆ 葱 わかめ だし汁 みそ	エネルギー	183
		たんぱく質	6.5	脂質	2.3
		午後おやつ ごまかゆ	米 すりごま 砂糖 塩	塩分	0.7
木	8 22	昼食 食パン ポークビーンズ ブロッコリーとしらすのサラダ 鶏肉のスープ	食パン 豚肉 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 塩 砂糖 ブロッコリー 人参 しらす干し 砂糖 塩 油 鶏ひき肉 葱 油 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	233
		たんぱく質	9.9	脂質	5.7
		午後おやつ ツナがゆ	米 ツナ水煮缶 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 塩	塩分	1.2
金	9 23	昼食 3倍がゆ 鶏つくね 人参とツナのサラダ かぶのみそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 油 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 人参 いんげん ツナ水煮缶 すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	エネルギー	174
		たんぱく質	6.1	脂質	3.8
		午後おやつ マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	塩分	0.6
土	10 24	昼食 鶏肉がゆ 人参のごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 鶏ひき肉 人参 いんげん しょうゆ だし汁 塩 人参 すりごま しょうゆ 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	エネルギー	177
		たんぱく質	6.5	脂質	2.4
		午後おやつ 青のりのおやき	小麦粉 豆腐 青のり 砂糖 油	塩分	0.5
月	12 26	昼食 3倍がゆ カレイの磯煮 キャベツのサラダ じゃが芋のみそ汁	米 カレイ 青のり しょうゆ だし汁 キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ 塩 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー	194
		たんぱく質	7.3	脂質	1.9
		午後おやつ みそおやき	小麦粉 豆腐 みそ 砂糖 油	塩分	0.6
火	13 27	昼食 肉みそうどん もやしと人参のナムル オニオンスープ	うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 もやし 人参 小松菜 ごま油 しょうゆ 塩 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	205
		たんぱく質	7.1	脂質	3.9
		午後おやつ 枝豆がゆ	米 枝豆 塩	塩分	0.7
水	14 28	昼食 鮭と野菜のがゆ ささみとほうれん草のサラダ 人参のポタージュ	米 鮭 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうゆ 塩 鶏ささみ 人参 ほうれん草 みそ 砂糖 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 油 だし汁 塩	エネルギー	180
		たんぱく質	7.9	脂質	2.4
		午後おやつ きなこのおやき	小麦粉 豆腐 きなこ 砂糖 油	塩分	0.4

※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。