

9~1 1か月ころの離乳食献立表
2025年9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 29	昼食	3倍かゆ 鶏肉の煮物 キャベツのおかか和え 葱のすまし汁	米 鶏肉 塩 だし汁 キャベツ 人参 かつお節 ソース 葱 だし汁 ソース 塩	エネルギー 222 たんぱく質 8.2 脂質 3.7 塩分 0.7
			午後おやつ	青のりしらすかゆ	米 しらす干し ソース 塩 青のり
			3倍かゆ カレイの煮物 わかめの和え物 かぼちゃのみぞ汁	米 カレイ ソース だし汁 もやし きゅうり わかめ 砂糖 塩 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 219 たんぱく質 9.6 脂質 2 塩分 0.6
			午後おやつ	野菜おやき	小麦粉 豆腐 塩 油 人参 ピーマン
		昼食	肉みそudon 小松菜のしらす和え ワンタンスープ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 みそ 砂糖 片栗粉 しらす干し 小松菜 人参 もやし ソース 葱 ワンタンの皮 だし汁 ソース 塩	エネルギー 151 たんぱく質 7.8 脂質 3.9 塩分 0.9
			午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩
木	4 18	昼食	3倍かゆ カレイのみぞ煮 ほうれん草の白和え オクラのすまし汁	米 カレイ みそ 砂糖 だし汁 ほうれん草 人参 豆腐 すりごま ソース オクラ 大根 人参 だし汁 ソース	エネルギー 233 たんぱく質 10.6 脂質 4.5 塩分 0.6
			午後おやつ	芋あんトースト	食パン さつま芋 豆乳
		昼食	肉野菜かゆ プロッコリーサラダ しらすのスープ	米 豚肉 人参 玉ねぎ だし汁 ソース プロッコリー きゅうり 塩 しらす干し もやし わかめ だし汁 ソース ごま油	エネルギー 185 たんぱく質 9.3 脂質 3.4 塩分 0.6
			午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 人参 りんごジュース 豆腐 油
土	6 20	昼食	鶏野菜かゆ さつま芋と人参煮 キャベツスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 さつま芋 人参 だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁 ソース	エネルギー 246 たんぱく質 8.5 脂質 5.1 塩分 0.4
			午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩
		昼食	3倍かゆ 豚肉のごま煮 さつま芋の甘煮 豆腐のみぞ汁	米 豚肉 玉ねぎ ソース 砂糖 すりごま だし汁 さつま芋 砂糖 だし汁 豆腐 キャベツ だし汁 みそ	エネルギー 271 たんぱく質 9 脂質 6.4 塩分 0.4
			午後おやつ	きなこかゆ	米 きなこ 砂糖 塩
火	9	昼食	ツナトマスマグティー プロッコリーのだし煮 かぶのスープ	スパゲティー ツナ水煮缶 玉ねぎ ピーマン 油 トマト缶 塩 プロッコリー きゅうり だし汁 塩 かぶ かぶの葉 だし汁 ソース	エネルギー 139 たんぱく質 9.9 脂質 3.2 塩分 0.7
			午後おやつ	鶏そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 ソース 砂糖 だし汁
		昼食	3倍かゆ 鶏肉の葱塩煮 じゃが芋の炒め煮 玉ねぎのみぞ汁	米 鶏肉 ねぎ 塩 ごま油 だし汁 じゃが芋 ピーマン 油 ソース 砂糖 だし汁 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	エネルギー 257 たんぱく質 9 脂質 6.3 塩分 0.4
			午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油
木	11 25	昼食	食パン 鮭のだし煮 ほうれん草ソテー コロコロスープ	食パン 鮭 だし汁 ソース ほうれん草 玉ねぎ 油 塩 大根 人参 じゃが芋 だし汁 塩	エネルギー 178 たんぱく質 10.1 脂質 3.1 塩分 0.8
			午後おやつ	かぼちゃかゆ	米 かぼちゃ 塩
		昼食	3倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりともやしの和え物 小松菜のみぞ汁	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ いんげん 油 ソース 砂糖 片栗粉 きゅうり もやし ソース すりごま 小松菜 人参 だし汁 みそ	エネルギー 250 たんぱく質 8.5 脂質 5.4 塩分 0.4
			午後おやつ	バナナおやき	小麦粉 バナナ 豆腐 油
土	13 27	昼食	鶏肉のみそudon かぼちゃの煮物 人参のナムル	うどん 鶏肉 葱 人参 小松菜 だし汁 みそ かぼちゃ だし汁 ソース 砂糖 人参 ごま油 塩	エネルギー 187 たんぱく質 8.5 脂質 4.9 塩分 0.8
			午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩

※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、乳なしのものを使っています。