

9～11 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<br>29       | 昼食    | 3倍かゆ         | 米                              | エネルギー | 222  |
|    |               |       | 鶏肉の煮物        | 鶏肉 塩 だし汁                       | たんぱく質 | 8.2  |
|    |               |       | キャベツのおかか和え   | キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ              | 脂質    | 3.7  |
|    |               |       | 葱のすまし汁       | 葱 だし汁 しょうゆ 塩                   | 塩分    | 0.7  |
|    |               | 午後おやつ | 青のりしらすかゆ     | 米 しらす干し しょうゆ 塩 青のり             |       |      |
| 火  | 2<br>16<br>30 | 昼食    | 3倍かゆ         | 米                              | エネルギー | 219  |
|    |               |       | カレイの煮物       | カレイ しょうゆ だし汁                   | たんぱく質 | 9.6  |
|    |               |       | わかめの和え物      | もやし きゅうり わかめ 砂糖 塩              | 脂質    | 2    |
|    |               |       | かぼちゃのみそ汁     | かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ                | 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             |       |      |
| 水  | 3<br>17       | 昼食    | 肉みそうどん       | うどん 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 みそ 砂糖 片栗粉     | エネルギー | 151  |
|    |               |       | 小松菜のしらす和え    | しらす干し 小松菜 人参 もやし しょうゆ          | たんぱく質 | 7.8  |
|    |               |       | ワンタンスープ      | 葱 ワンタンの皮 だし汁 しょうゆ 塩            | 脂質    | 3.9  |
|    |               |       |              |                                | 塩分    | 0.9  |
|    |               | 午後おやつ | ふかし芋         | じゃが芋 塩                         |       |      |
| 木  | 4<br>18       | 昼食    | 3倍かゆ         | 米                              | エネルギー | 233  |
|    |               |       | カレイのみそ煮      | カレイ みそ 砂糖 だし汁                  | たんぱく質 | 10.6 |
|    |               |       | ほうれん草の白和え    | ほうれん草 人参 豆腐 すりごま しょうゆ          | 脂質    | 4.5  |
|    |               |       | オクラのすまし汁     | オクラ 大根 人参 だし汁 しょうゆ             | 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                    |       |      |
| 金  | 5<br>19       | 昼食    | 肉野菜かゆ        | 米 豚肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ           | エネルギー | 185  |
|    |               |       | ブロッコリーサラダ    | ブロッコリー きゅうり 塩                  | たんぱく質 | 9.3  |
|    |               |       | しらすのスープ      | しらす干し もやし わかめ だし汁 しょうゆ ごま油     | 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<br>20       | 昼食    | 鶏野菜かゆ        | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩             | エネルギー | 246  |
|    |               |       | さつま芋と人参煮     | さつま芋 人参 だし汁                    | たんぱく質 | 8.5  |
|    |               |       | キャベツスープ      | キャベツ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ              | 脂質    | 5.1  |
|    |               |       |              |                                | 塩分    | 0.4  |
|    |               | 午後おやつ | ごまかゆ         | 米 すりごま 塩                       |       |      |
| 月  | 8<br>22       | 昼食    | 3倍かゆ         | 米                              | エネルギー | 271  |
|    |               |       | 豚肉のごま煮       | 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 すりごま だし汁        | たんぱく質 | 9    |
|    |               |       | さつま芋の甘煮      | さつま芋 砂糖 だし汁                    | 脂質    | 6.4  |
|    |               |       | 豆腐のみそ汁       | 豆腐 キャベツ だし汁 みそ                 | 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    | ツナトマスパゲティー   | スパゲティー ツナ水煮缶 玉ねぎ ピーマン 油 トマト缶 塩 | エネルギー | 139  |
|    |               |       | ブロッコリーのだし煮   | ブロッコリー きゅうり だし汁 塩              | たんぱく質 | 9.9  |
|    |               |       | かぶのスープ       | かぶ かぶの葉 だし汁 しょうゆ               | 脂質    | 3.2  |
|    |               |       |              |                                | 塩分    | 0.7  |
|    |               | 午後おやつ | 鶏そぼろかゆ       | 米 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 だし汁             |       |      |
| 水  | 10<br>24      | 昼食    | 3倍かゆ         | 米                              | エネルギー | 257  |
|    |               |       | 鶏肉の葱塩煮       | 鶏肉 ねぎ 塩 ごま油 だし汁                | たんぱく質 | 9    |
|    |               |       | じゃが芋の炒め煮     | じゃが芋 ピーマン 油 しょうゆ 砂糖 だし汁        | 脂質    | 6.3  |
|    |               |       | 玉ねぎのみそ汁      | 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ                 | 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<br>25      | 昼食    | 食パン          | 食パン                            | エネルギー | 178  |
|    |               |       | 鮭のだし煮        | 鮭 だし汁 しょうゆ                     | たんぱく質 | 10.1 |
|    |               |       | ほうれん草ソテー     | ほうれん草 玉ねぎ 油 塩                  | 脂質    | 3.1  |
|    |               |       | コロコロスープ      | 大根 人参 じゃが芋 だし汁 塩               | 塩分    | 0.8  |
|    |               | 午後おやつ | かぼちゃかゆ       | 米 かぼちゃ 塩                       |       |      |
| 金  | 12<br>26      | 昼食    | 3倍かゆ         | 米                              | エネルギー | 250  |
|    |               |       | 豆腐のそぼろ煮      | 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ いんげん 油 しょうゆ 砂糖 片栗粉 | たんぱく質 | 8.5  |
|    |               |       | きゅうりともやしの和え物 | きゅうり もやし しょうゆ すりごま             | 脂質    | 5.4  |
|    |               |       | 小松菜のみそ汁      | 小松菜 人参 だし汁 みそ                  | 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<br>27      | 昼食    | 鶏肉のみそうどん     | うどん 鶏肉 葱 人参 小松菜 だし汁 みそ         | エネルギー | 187  |
|    |               |       | かぼちゃの煮物      | かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖               | たんぱく質 | 8.5  |
|    |               |       | 人参のナムル       | 人参 ごま油 塩                       | 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、乳なしのものを使用しています。