

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年10月

曜日	日付	献立名	材料名
木	1 15 29	パンかゆ 鶏の煮物 キャベツときゅうりの煮物 ココロスープ	食パン 鶏ひき肉 だし汁 キャベツ きゅうり 人参 だし汁 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 だし汁
金	2 16	7倍かゆ 鶏肉の煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツのすまし汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 片栗粉 きゅうり 人参 だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁
土	3 17	鶏うどん 豆腐チャブルー もやしのスープ	ゆでうどん 鶏ひき肉 ねぎ 人参 小松菜 だし汁 豆腐 もやし 小松菜 だし汁 もやし ねぎ だし汁
月	5 19	肉野菜かゆ さつま芋の煮物 コーンスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん だし汁 さつまいも きゅうり 人参 だし汁 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁
火	6 20	7倍かゆ 鶏肉の煮物 小松菜の磯煮 かぶのすまし汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 小松菜 もやし 人参 あおのり だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁
水	7 21	7倍かゆ 鶏肉の煮物 ほうれん草の煮物 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 だし汁 豆腐 だし汁

※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。

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
木	8 22	7倍かゆ カレイの煮物 白菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	米 カレイ だし汁 白菜 人参 かつお節 だし汁 ほうれん草 大根 だし汁
金	9 23	野菜うどん 鶏肉の煮物 人参ときゅうりの磯煮	ゆでうどん 玉ねぎ 人参 だし汁 鶏ひき肉 だし汁 人参 きゅうり もやし あおのり だし汁
土	10 24	しらすかゆ 鶏肉の煮物 もやしのスープ	米 しらす干し 鶏ひき肉 人参 大根 いんげん だし汁 もやし ほうれん草 だし汁
火	13 27	7倍かゆ カレイの煮物 キャベツの煮物 コーンスープ	米 カレイ だし汁 キャベツ 人参 だし汁 玉ねぎ クリームコーン缶 だし汁
水	14 28	7倍かゆ 鶏肉の煮物 きゅうりともやしの和え煮 大根のすまし汁	米 鶏ひき肉 キャベツ だし汁 きゅうり もやし だし汁 大根 人参 だし汁
月	26	3倍かゆ 鶏のトマト煮 短冊煮 オクラのスープ	米 鶏ひき肉 たまねぎ じゃが芋 トマト缶 だし汁 きゅうり 人参 大根 だし汁 オクラ 大根 だし汁
金	30	そぼろかゆ ブロッコリーのツナ煮 トマトスープ	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ だし汁 ブロッコリー ツナ水煮缶 だし汁 かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁

9～1 1 か月ころの離乳食献立表
2026年10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	食パン	食パン 鶏肉 しょうゆ だし汁 キャベツ きゅうり 人参 砂糖 油 だし汁 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 しょうゆ だし汁	エネルギー	247
			鶏肉の煮物		たんぱく質	10
			キャベツときゅうりの煮物		脂質	5.9
			ココロスープ	人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 しょうゆ だし汁	塩分	1
		午後おやつ	にんじんかゆ	米 人参 かつお節 しょうゆ		
金	2 16 30	昼食	3倍かゆ	米 豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり 人参 しょうゆ すりごま だし汁 キャベツ 玉ねぎ しょうゆ だし汁	エネルギー	219
			豚肉の炒め煮		たんぱく質	9.7
			きゅうりと人参の煮物		脂質	5.5
			キャベツのすまし汁	キャベツ 玉ねぎ しょうゆ だし汁	塩分	0.6
		午後おやつ	いもおやき	じゃが芋 塩 片栗粉 油		
土	3 17	昼食	鶏肉のみそうどん	ゆでうどん 鶏肉 ねぎ 人参 小松菜 だし汁 みそ 豆腐 ツナ水煮缶 もやし 小松菜 しょうゆ ごま油 かつお節 だし汁 カットわかめ もやし ねぎ だし汁 塩	エネルギー	292
			豆腐チャンプルー		たんぱく質	16.7
			わかめスープ		脂質	8
					塩分	1
		午後おやつ	かつおかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
月	5 19	昼食	肉野菜かゆ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 砂糖 塩 だし汁 さつま芋 きゅうり 人参 塩 だし汁 クリームコーン缶 玉ねぎ 塩 だし汁	エネルギー	289
			さつま芋の煮物		たんぱく質	8.1
			コーンスープ		脂質	8.5
					塩分	0.3
		午後おやつ	バナナおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 油		
火	6 20	昼食	3倍かゆ	米 豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 あおのり だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	エネルギー	289
			豚肉の煮物		たんぱく質	10.8
			小松菜の磯和え		脂質	6.9
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	塩分	0.7
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖		
水	7 21	昼食	3倍かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 砂糖 片栗粉 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 塩 ごま油 すりごま だし汁 豆腐 カットわかめ しょうゆ すりごま だし汁	エネルギー	291
			鶏肉の煮物		たんぱく質	15.8
			ほうれん草のナムル		脂質	12.6
			中華スープ	豆腐 カットわかめ しょうゆ すりごま だし汁	塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉おやき	小麦粉 きな粉 豆腐 砂糖 油		
木	8 22	昼食	3倍かゆ	米 鮭 みそ だし汁 白菜 人参 しょうゆ かつお節 だし汁 ほうれん草 大根 しょうゆ だし汁	エネルギー	236
			鮭のみそ煮		たんぱく質	11.4
			白菜のおかか和え		脂質	2.6
			ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 大根 しょうゆ だし汁	塩分	0.9
		午後おやつ	トースト	食パン		
金	9 23	昼食	みそうどん	ゆでうどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ごま油 だし汁 みそ 鶏肉 しょうゆ だし汁 きゅうり 人参 もやし あおのり しょうゆ だし汁	エネルギー	270
			鶏肉の煮物		たんぱく質	17.6
			きゅうりと人参の磯煮		脂質	10
					塩分	1
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ すりごま		
土	10 24	昼食	野菜かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 しょうゆ 砂糖 かつお節 だし汁 豆腐 ほうれん草 ねぎ みそ だし汁	エネルギー	262
			じゃが芋のおかか煮		たんぱく質	10.2
			豆腐のみそ汁		脂質	2.5
					塩分	0.7
		午後おやつ	玉ねぎかゆ	米 玉ねぎ しょうゆ		
火	13 27	昼食	3倍かゆ	米 カレイ 塩 だし汁 鶏ささ身 カットわかめ キャベツ 人参 しょうゆ だし汁 レタス 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 だし汁	エネルギー	239
			カレイの煮物		たんぱく質	13.4
			わかめとささみの煮物		脂質	1.1
			レタスとコーンのスープ	レタス 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 だし汁	塩分	0.6
		午後おやつ	ふかし芋	さつま芋 塩		
水	14 28	昼食	3倍かゆ	米 豚肉 キャベツ ピーマン 塩 ごま油 だし汁 きゅうり もやし ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま だし汁 大根 人参 カットわかめ みそ だし汁	エネルギー	194
			豚肉の煮物		たんぱく質	9.1
			きゅうりとツナの和え物		脂質	3.7
			大根のみそ汁	大根 人参 カットわかめ みそ だし汁	塩分	0.9
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し しょうゆ		
月	2 6	昼食	ごはん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 油 トマト缶 砂糖 しょうゆ だし汁 きゅうり 人参 大根 ツナ水煮缶 塩 だし汁 オクラ 大根 しょうゆ だし汁	エネルギー	252
			鶏肉のトマト煮		たんぱく質	11.8
			短冊煮		脂質	2.4
			オクラのスープ	オクラ 大根 しょうゆ だし汁	塩分	0.3
		午後おやつ	ひじきかゆ	米 ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁		
金	3 0	昼食	そぼろかゆ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁 ブロッコリー ツナ水煮缶 しょうゆ 油 だし汁 かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁 塩	エネルギー	297
			ブロッコリーのツナ煮		たんぱく質	12.1
			トマトスープ		脂質	9.1
					塩分	0.3
		午後おやつ	かぼちゃのおやき	小麦粉 豆腐 かぼちゃ 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。

★3歳未満児用

献立表

2026年10月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
木	1 15 29	牛乳	食パン 鶏のオーロラソース焼き フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	食パン 鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 油 人参 玉ねぎ しめじ かぶ かぶの葉 コンソメ オレンジ	ひじきとツナのごはん	1杯分 -kcal	448
					米 ツナ水煮缶 人参	たんぱく質 g	19.0
					ひじき だし汁 塩	脂質 g	15.5
					しょうゆ	塩分 g	1.5
金	2 16	牛乳	ごはん 豚肉ときのこの甘酢和え 切干大根のごまマヨ和え キャベツのすまし汁 バナナ	米 豚肉 しめじ えのきたけ まいたけ しょうが しらたき 油 酢 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 切干大根 きゅうり 人参 マヨネーズ しょうゆ すりごま キャベツ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	お好み焼き風いももち	1杯分 -kcal	445
					じゃが芋 塩 片栗粉	たんぱく質 g	18.0
					あおのり 油	脂質 g	14.0
					中濃ソース ケチャップ	塩分 g	1.1
土	3 17	牛乳	鶏肉のみそうどん 豆腐チャンプルー わかめスープ バナナ	ゆでうどん 鶏肉 油揚げ ねぎ にんじん 小松菜 だし汁 みそ 豆腐 ツナ水煮缶 もやし 小松菜 しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 カットわかめ もやし ねぎ コーン缶 だし汁 塩 バナナ	塩昆布混ぜごはん	1杯分 -kcal	514
					米 かつお節	たんぱく質 g	27.0
					しょうゆ 塩昆布	脂質 g	18.8
					ねぎ 油	塩分 g	1.5
月	5 19	牛乳	ミートソースライス さつま芋マヨサラダ コーンスープ オレンジ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく 小麦粉 油 ケチャップ トマト缶 砂糖 塩 さつま芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 玉ねぎ クリームコーン缶 コンソメ 塩 パセリ粉 オレンジ	バナナクッキー	1杯分 -kcal	506
					ホットケーキ粉 小麦粉	たんぱく質 g	15.9
					バナナ 砂糖 豆乳 油	脂質 g	18.1
						塩分 g	1.0
火	6 20	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯和え かぶとなめこのみそ汁 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ えのきたけ しょうが 油 しょうゆ 小松菜 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 焼きのり なめこ かぶ かぶの葉 だし汁 みそ バナナ	オレンジゼリー	1杯分 -kcal	435
					オレンジジュース	たんぱく質 g	17.7
					砂糖 ゼラチン	脂質 g	13.6
						塩分 g	0.9
水	7 21	牛乳	ごはん 酢鶏 ほうれん草のナムル 中華風スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 砂糖 酢 コンソメ 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 塩 ごま ごま油 豆腐 カットわかめ しいたけ 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 ごま オレンジ	マーブルケーキ	1杯分 -kcal	480
					ホットケーキ粉 小麦粉	たんぱく質 g	19.7
					砂糖 豆腐 油	脂質 g	18.4
					ココアパウダー	塩分 g	1.0
木	8 22	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き 白菜のおかか和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 鮭 みそ 砂糖 油 白菜 人参 しょうゆ かつお節 ほうれん草 大根 しめじ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	メロンパン風トースト	1杯分 -kcal	532
					食パン 小麦粉 砂糖	たんぱく質 g	19.8
					豆乳 油 グラニュー糖	脂質 g	15.5
						塩分 g	1.2
金	9 23	牛乳	みそラーメン きゅうりと人参の磯和え バナナ	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ニラ コーン缶 ごま油 だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 塩 しょうが きゅうり 人参 もやし 焼きのり しょうゆ バナナ	こぎつねおにぎり	1杯分 -kcal	512
					米 油揚げ	たんぱく質 g	23.7
					しょうゆ 砂糖 塩	脂質 g	19.8
					だし汁 ごま	塩分 g	1.4
土	10 24	牛乳	あぶ玉丼 じゃが芋のおかか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 油揚げ 玉ねぎ 鶏肉 人参 いんげん しょうが しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 かつお節 豆腐 ほうれん草 ねぎ だし汁 みそ オレンジ	ココアホットケーキ	1杯分 -kcal	463
					ホットケーキ粉 豆乳	たんぱく質 g	19.7
					ココアパウダー 油	脂質 g	13.9
						塩分 g	1.2
火	13 27	牛乳	ごはん かじきのパン粉焼き わかめとささみのサラダ レタスとコーンのスープ バナナ	米 かじき 小麦粉 塩 パン粉 パセリ粉 油 鶏ささ身 カットわかめ キャベツ 人参 酢 砂糖 しょうゆ 油 レタス えのきたけ クリームコーン缶 コンソメ 塩 バナナ	スイートポテト	1杯分 -kcal	478
					さつま芋 砂糖 塩	たんぱく質 g	22.0
					豆乳 黒ごま	脂質 g	12.5
						塩分 g	1.0
水	14 28	牛乳	ごはん 豚肉の葱塩炒め きゅうりとツナの和え物 大根のみそ汁 バナナ	米 豚肉 もやし ねぎ キャベツ ピーマン 塩 ごま油 きゅうり もやし ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま 大根 人参 カットわかめ 油揚げ だし汁 みそ バナナ	りんごケーキ	1杯分 -kcal	452
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.0
					りんごジャム 豆乳	脂質 g	13.7
					油	塩分 g	1.3
月	26	牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 短冊サラダ オクラのスープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 えのきたけ 油 にんにく トマト缶 塩 コンソメ 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 大根 ツナ水煮缶 マヨネーズ オクラ 大根 コーン缶 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	マーマレード蒸しパン	1杯分 -kcal	441
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.6
					豆乳 砂糖 油	脂質 g	12.9
					マーマレード	塩分 g	1.1
金	30	牛乳	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ トマトスープ バナナ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく 油 カレールー ケチャップ 中濃ソース ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 人参 酢 砂糖 しょうゆ 油 かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	パンブキンクッキー	1杯分 -kcal	506
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.7
					かぼちゃ 砂糖	脂質 g	18.5
					豆乳 油	塩分 g	1.3
					牛乳		

※献立の内容を変更する場合があります。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	493	20.7	16.3	1.6
平均栄養量	488	20.5	16.2	1.2