

9～11か月ころの離乳食献立表

2025年8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 29	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	258
			肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし	たんぱく質	9.2
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし かつお節 しょうゆ	脂質	3.3
			トマトのみそ汁	豆腐 玉ねぎ トマト缶 だし汁 みそ	塩分	0.8
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
土	2 16 30	昼食	焼きうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 油 しょうゆ かつお節	エネルギー	251
			きゅうりの和え物	きゅうり もやし すりごま しょうゆ 砂糖	たんぱく質	10.6
			じゃが芋のみそ汁	豆腐 じゃが芋 だし汁 みそ	脂質	3.9
					塩分	0.5
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
月	4 18	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	269
			豚肉の炒め煮	豚肉 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ	たんぱく質	8.7
			野菜の和え物	きゅうり ブロッコリー 人参 塩	脂質	6.2
			ワンタンスープ	ワンタンの皮 チンゲン菜 ねぎ だし汁 塩 ごま油	塩分	0.4
		午後おやつ	野菜かゆ	米 ピーマン 玉ねぎ 塩		
火	5 19	昼食	鶏肉と夏野菜のかゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン だし汁 しょうゆ	エネルギー	281
			マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 塩	たんぱく質	9.9
			オクラのスープ	オクラ 大根 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	4.3
					塩分	0.6
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油		
水	6 20	昼食	ふりかけかゆ	米 かつお節 青のり 塩	エネルギー	229
			炒り豆腐	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 ごま油 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	8.2
			茹でじゃが芋	じゃが芋 塩	脂質	5
			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	かぼちゃのおやき	小麦粉 豆腐 かぼちゃ 油		
木	7 21	昼食	にゅうめん	そうめん オクラ きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	154
			鶏肉のトマト煮	鶏肉 玉ねぎ トマト缶 みそ だし汁 片栗粉	たんぱく質	6.9
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ 人参 塩	脂質	1.4
					塩分	0.9
		午後おやつ	ふかし芋	さつま芋		
金	8 22	昼食	食パン	食パン	エネルギー	188
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.7
			コールスローサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 塩	脂質	1.9
			キャロットスープ	人参 玉ねぎ だし汁 塩	塩分	0.9
		午後おやつ	わかめかゆ	米 わかめ すりごま 塩		
土	9 23	昼食	豚肉の混ぜかゆ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん しょうゆ だし汁	エネルギー	274
			キャベツのだし煮	キャベツ だし汁 しょうゆ	たんぱく質	9.7
			豆腐のみそ汁	豆腐 葱 だし汁 みそ	脂質	6.2
					塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖 塩		
火	12 26	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	237
			鮭の煮物	鮭 塩 だし汁	たんぱく質	10
			人参のごま和え	人参 きゅうり しょうゆ すりごま	脂質	2.5
			小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.9
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩		
水	13 27	昼食	麻婆豆腐かゆ	米 豆腐 豚ひき肉 人参 ピーマン ごま油 みそ 砂糖 だし 片栗粉	エネルギー	243
			オクラのおかか和え	オクラ もやし 人参 しょうゆ かつお節	たんぱく質	8.8
			わかめスープ	わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	4.4
					塩分	0.9
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 塩		
木	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	244
			鶏肉のとりみ煮	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	8.9
			玉ねぎのみそ煮	玉ねぎ いんげん みそ 砂糖 だし汁	脂質	5.2
			大根のすまし汁	大根 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉おやき	小麦粉 豆腐 砂糖 きな粉 油		
月	25	昼食	キャベツとツナの Pasta	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ ツナ水煮缶 油 しょうゆ だし汁	エネルギー	216
			鶏肉の煮物	鶏肉 塩 だし汁	たんぱく質	10.4
			夏野菜スープ	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 だし汁 塩	脂質	4.7
					塩分	0.6
		午後おやつ	枝豆しらすかゆ	米 しらす 枝豆 しょうゆ		

※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。