

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

※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。