

9~1 1か月ころの離乳食献立表
2026年1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	5 19	昼食 3倍かゆ カレイだし煮 人参といんげんの煮物 白菜のみそ汁	米 カレイ 塩 だし汁 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 白菜 玉ねぎ もやし だし汁 みそ	エネルギー 212 たんぱく質 8.5 脂質 1.1 塩分 0.4
		午後おやつ きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖	
火	6 20	昼食 トマトスパゲティー さつま芋煮 鶏肉とかぶのスープ	スパゲティー 人参 玉ねぎ ピーマン だし汁 トマト缶 塩 さつま芋 だし汁 鶏肉 かぶ かぶの葉 だし汁 しょうゆ	エネルギー 225 たんぱく質 10.2 脂質 2 塩分 0.5
		午後おやつ ひじきとツナのかゆ	米 ツナ水煮缶 人参 ひじき だし汁 しょうゆ 塩	
水	7 21	昼食 3倍かゆ 鶏つくね煮 キャベツのだし煮 玉ねぎのすまし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 片栗粉 みそ 青のり だし汁 キャベツ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 212 たんぱく質 8.6 脂質 3.5 塩分 0.6
		午後おやつ 冬野菜みそどん	うどん かぶ かぶの葉 大根 人参 だし汁 みそ	
木	8 22	昼食 野菜そぼろかゆ ほうれん草と人参の煮物 トマトスープ	米 豚ひき肉 葱 大根 白菜 だし汁 しょうゆ ほうれん草 人参 だし汁 塩 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 だし汁 塩	エネルギー 227 たんぱく質 9.1 脂質 5.1 塩分 0.3
		午後おやつ りんごのおやき	小麦粉 豆腐 りんごジュース 油	
金	9 23	昼食 3倍かゆ カレイの煮物 人参のおかか和え じゃが芋のみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 人参 きゅうり だし汁 しょうゆ かつお節 じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 だし汁 みそ	エネルギー 224 たんぱく質 11.1 脂質 2.6 塩分 0.8
		午後おやつ トースト	食パン	
土	10 24	昼食 鶏かゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 小松菜と人参のスープ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ 小松菜 人参 だし汁 しょうゆ	エネルギー 218 たんぱく質 9.7 脂質 2.5 塩分 0.5
		午後おやつ 青のりかゆ	米 青のり 塩	
火	13 27	昼食 3倍かゆ 豚大根煮 プロッコリーのツナサラダ 白菜のすまし汁	米 豚肉 大根 人参 だし汁 砂糖 みそ プロッコリー ツナ水煮 塩 白菜 葱 だし汁 しょうゆ	エネルギー 253 たんぱく質 9.3 脂質 4.4 塩分 0.3
		午後おやつ 人参おやき	小麦粉 豆腐 人参 砂糖 油	
水	14 28	昼食 鮭とわかめの混ぜかゆ ささみとキャベツの和え物 さつま芋のみそ汁	米 鮭 カットわかめ 塩 鶏ささみ キャベツ 人参 もやし しょうゆ さつま芋 人参 だし汁 みそ	エネルギー 230 たんぱく質 10.9 脂質 1.7 塩分 0.5
		午後おやつ ごまかゆ	米 すりごま 塩	
木	15 29	昼食 食パン 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 野菜スープ	食パン 鶏肉 だし汁 しょうゆ じゃが芋 人参 きゅうり 塩 玉ねぎ かぶ かぶの葉 だし汁 しょうゆ	エネルギー 206 たんぱく質 9.8 脂質 2.8 塩分 0.7
		午後おやつ おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	
金	16 30	昼食 3倍かゆ 豚肉の炒め煮 白菜のお浸し 飛鳥汁	米 豚肉 玉ねぎ いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 油 白菜 人参 だし汁 しょうゆ かつお節 鶏肉 人参 大根 だし汁 豆乳 みそ	エネルギー 212 たんぱく質 9.5 脂質 6.5 塩分 0.4
		午後おやつ ふかし芋	さつま芋	
土	17 31	昼食 肉みそどん 豆腐のだし煮 わかめスープ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆腐 チンゲン菜 だし汁 しょうゆ カットわかめ すりごま だし汁 しょうゆ ごま油	エネルギー 175 たんぱく質 6.6 脂質 3.4 塩分 0.6
		午後おやつ トマトかゆ	米 玉ねぎ トマト缶 だし汁 塩	
月	26	昼食 3倍かゆ タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	米 タラ ほうれん草 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 しょうゆ キャベツ 人参 だし汁 みそ	エネルギー 243 たんぱく質 10.8 脂質 3.7 塩分 0.5
		午後おやつ そぼろかゆ	米 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 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。