

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