

献立表

★3歳未満児用

※内容を御確認後、右下に捺印をお願い致します。

2026年4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	
水	1 15	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ かぶのスープ バナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ ケチャップ ソース 白菜 きゅうり パプリカ ハム マヨネーズ 酢 塩 かぶ かぶの葉 玉ねぎ だし汁 コンソメ バナナ	りんごゼリー	I類 kcal	456
					りんごジュース ゼラチン 砂糖	たんぱく質 g	19.0
						脂質 g	13.9
						塩分 g	1.3
		牛乳					
木	2 16 30	牛乳	コーンラーメン 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	中華麺 玉ねぎ キャベツ もやし わかめ コーン缶 ごま油 しょうが しょうゆ だし汁 厚揚げ 豚ひき肉 人参 大根 しいたけ だし汁 みそ 砂糖 片栗粉 バナナ	鮭おにぎり	I類 kcal	498
					米 鮭 塩 ごま	たんぱく質 g	24.6
						脂質 g	15.7
						塩分 g	1.3
		牛乳					
金	3 17	牛乳	ごはん かじきのみそマヨ焼き 小松菜の白和え 里芋のすまし汁 オレンジ	米 かじき 葱 マヨネーズ しょうが みそ 油 小松菜 人参 ひじき 豆腐 しょうゆ 砂糖 すりごま 玉ねぎ えのきたけ 里芋 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	いちごジャムトースト	I類 kcal	493
					食パン	たんぱく質 g	22.0
					いちごジャム	脂質 g	14.8
						塩分 g	1.5
		牛乳					
土	4 18	牛乳	豚肉の甘みそ丼 豆腐のすまし汁 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン もやし 油 しょうが にんにく みそ 砂糖 片栗粉 豆腐 わかめ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	りんごケーキ	I類 kcal	492
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	20.6
					豆乳 りんごジャム	脂質 g	16.0
					油	塩分 g	1.3
		牛乳					
月	6 20	牛乳	ミートソーススパゲッティ コーンポテト コンソメスープ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく 小麦粉 トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油 じゃが芋 いんげん コーン缶 塩 パセリ粉 ブロッコリー 人参 しめじ コンソメ バナナ	しらすおにぎり	I類 kcal	491
					米 しらす干し	たんぱく質 g	21.8
					かつお節 しょうゆ	脂質 g	16.3
					ごま油	塩分 g	1.4
		牛乳					
火	7 21	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油 切干大根 人参 油揚げ いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ オレンジ	おふろスク	I類 kcal	493
					麩 油 砂糖 塩	たんぱく質 g	20.4
					きな粉	脂質 g	21.4
						塩分 g	1.2
		牛乳					
水	8 22	牛乳	中華丼 きゅうりの酢の物 しらすのスープ オレンジ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし わかめ 酢 砂糖 塩 しらす干し 葱 ごま だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	フライドポテト	I類 kcal	415
					じゃが芋 油 塩	たんぱく質 g	19.5
						脂質 g	14.0
						塩分 g	1.4
		牛乳					
木	9 23	牛乳	たけのこごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 なめこのみそ汁 バナナ	米 たけのこ 油揚げ 絹さや だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鮭 塩 油 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 なめこ 大根 ほうれん草 だし汁 みそ バナナ	人参ケーキ	I類 kcal	462
					ホットケーキ粉 油	たんぱく質 g	20.5
					砂糖 豆乳 人参	脂質 g	12.1
					粉糖	塩分 g	1.4
		牛乳					
金	10 24	牛乳	食パン 豚肉のケチャップソテー キャベツのマヨサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	食パン 豚肉 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく 油 ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 塩 キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 オレンジ	セサミクッキー	I類 kcal	478
					小麦粉 片栗粉 油	たんぱく質 g	20.7
					砂糖 塩 豆乳	脂質 g	19.6
					すりごま ごま	塩分 g	1.4
		牛乳					
土	11 25	牛乳	鶏肉のわかめうどん 豆腐チャンプルー バナナ	うどん 鶏肉 わかめ 葱 人参 しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖 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 バナナ	焼きみそおにぎり	I類 kcal	417
					米 みそ 砂糖	たんぱく質 g	22.8
					ごま油	脂質 g	11.8
						塩分 g	1.5
		牛乳					
月	13 27	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え かぶのみそ汁 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ えのきたけ しょうが しょうゆ 油 ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 かぶ かぶの葉 葱 だし汁 みそ バナナ	カレー蒸しパン	I類 kcal	490
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	18.5
					カレー粉 豆乳 砂糖	脂質 g	18.1
					塩 油 ウィナー ブロッコリー	塩分 g	1.4
		牛乳					
火	14 28	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの磯和え 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ 人参 コーン缶 しょうゆ 焼きのり 豆腐 にら ごぼう だし汁 みそ オレンジ	バナナスコーン	I類 kcal	458
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	18.6
					バナナ 豆乳 油	脂質 g	14.5
						塩分 g	1.2
		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	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	470	20.7	15.7	1.3

2026年 月 日

児童名

印

9~11か月ころの離乳食献立表
2026年4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	
水	1 15	昼食	鶏じゃががゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ	エネルギー	187
			白菜サラダ	白菜 きゅうり 塩	たんぱく質	8.9
			かぶのスープ	かぶ かぶの葉 だし汁 しょうゆ	脂質	3.0
		午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 豆腐 りんごジュース 砂糖 油	塩分	0.3
木	2 16 30	昼食	野菜うどん	うどん 玉ねぎ キャベツ もやし だし汁 しょうゆ	エネルギー	218
			豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚ひき肉 だし汁 みそ 砂糖 片栗粉	たんぱく質	10
			大根の煮物	大根 人参 だし汁 しょうゆ	脂質	3.7
		午後おやつ	鮭かゆ	米 鮭 すりごま 塩	塩分	0.6
金	3 17	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	218
			カレイのみそ煮	カレイ 葱 だし汁 みそ	たんぱく質	11.1
			小松菜の白和え	小松菜 人参 ひじき 豆腐 すりごま しょうゆ 砂糖	脂質	3.1
			玉ねぎスープ	玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.7
		午後おやつ	トースト	食パン		
土	4 18	昼食	肉みそかゆ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン だし汁 みそ	エネルギー	210
			豆腐のだし煮	豆腐 だし汁 しょうゆ	たんぱく質	8.7
			人参のスープ	人参 わかめ だし汁 塩	脂質	3.4
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩	塩分	0.5
月	6 20	昼食	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 砂糖 塩 油 片栗粉	エネルギー	237
			粉ふき芋	じゃが芋 いんげん 塩	たんぱく質	10.4
			ブロッコリースープ	ブロッコリー 人参 だし汁 しょうゆ	脂質	5.5
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し かつお節 しょうゆ	塩分	0.5
火	7 21	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	202
			鶏肉の煮物	鶏肉 だし汁 しょうゆ	たんぱく質	9.4
			人参といんげんの煮物	人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	3.4
			キャベツのみそ汁	キャベツ 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖		
水	8 22	昼食	中華丼風かゆ	米 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	エネルギー	223
			きゅうりの和え物	きゅうり もやし わかめ 砂糖 塩	たんぱく質	8.2
			しらすのスープ	しらす干し 葱 だし汁 しょうゆ	脂質	4.4
		午後おやつ	粉ふき芋	じゃが芋 塩	塩分	0.4
木	9 23	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	165
			鮭のだし煮	鮭 塩 だし汁	たんぱく質	8.6
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	3.1
			大根のみそ汁	大根 ほうれん草 だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	人参おやき	小麦粉 豆腐 人参 砂糖 塩 油		
金	10 24	昼食	食パン	食パン	エネルギー	194
			豚肉のトマト煮	豚肉 玉ねぎ ピーマン 油 トマト缶 砂糖 塩 だし汁	たんぱく質	9.8
			キャベツのサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 塩	脂質	2.2
			豆乳コーンスープ	玉ねぎ クリームコーン缶 豆乳 だし汁 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩		
土	11 25	昼食	鶏肉のわかめうどん	うどん 鶏肉 わかめ 葱 人参 だし汁 しょうゆ	エネルギー	208
			豆腐チャンプルー	豆腐 ツナ水煮缶 もやし しょうゆ 塩 ごま油 かつお節	たんぱく質	10.5
			小松菜の煮物	小松菜 だし汁 しょうゆ	脂質	3.1
		午後おやつ	みそかゆ	米 みそ	塩分	0.7
月	13 27	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	222
			豚肉の炒め煮	豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ だし汁	たんぱく質	8.9
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖	脂質	6.7
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 葱 だし汁 みそ	塩分	0.3
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油		
火	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	217
			肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	8.8
			キャベツの磯和え	キャベツ 人参 しょうゆ 焼きのり	脂質	3.1
			豆腐のみそ汁	豆腐 だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	おかかかゆ	米 しょうゆ かつお節		

※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。

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年4月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
水	1 15	鶏じゃががゆ 白菜の煮物 かぶのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 白菜 きゅうり だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁
木	2 16 30	野菜うどん 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物	うどん 玉ねぎ キャベツ もやし だし汁 豆腐 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 大根 人参 だし汁
金	3 17	7倍かゆ カレイのだし煮 小松菜と豆腐煮 玉ねぎのスープ	米 カレイ 葱 だし汁 片栗粉 小松菜 人参 豆腐 だし汁 玉ねぎ だし汁
土	4 18	鶏かゆ 豆腐のだし煮 人参のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 豆腐 だし汁 人参 もやし だし汁
月	6 20	トマトうどん 粉ふき芋 ブロッコリースープ	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 片栗粉 じゃが芋 いんげん ブロッコリー 人参 だし汁
火	7 21	7倍かゆ 鶏肉の煮物 人参といんげんの煮物 キャベツのスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 人参 いんげん だし汁 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 だし汁

曜日	日付	献立名	材料名
水	8 22	中華丼風かゆ きゅうりの煮物 しらすのスープ	米 鶏ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし だし汁 しらす干し 葱 だし汁
木	9 23	7倍かゆ カレイの煮物 かぼちゃの煮物 大根のスープ	米 カレイ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 ほうれん草 だし汁
金	10 24	パンかゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツの煮物 コーンスープ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト缶 だし汁 キャベツ 人参 きゅうり だし汁 玉ねぎ クリームコーン缶 だし汁
土	11 25	鶏肉うどん 豆腐とツナの煮物 小松菜の煮物	うどん 鶏ひき肉 葱 人参 だし汁 豆腐 ツナ水煮缶 もやし だし汁 小松菜 だし汁
月	13 27	7倍かゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物 かぶのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 ほうれん草 人参 もやし だし汁 かぶ かぶの葉 葱 だし汁
火	14 28	7倍かゆ 肉じゃが キャベツの磯煮 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん だし汁 キャベツ 人参 焼きのり 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。