

9~1 1か月ころの離乳食献立表  
2026年2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	2/16	昼食	3倍かゆ 鮭の煮物 キャベツのごま和え 大根のみぞ汁	米 鮭 しょうゆ だし汁 キャベツ 人参 すりごま しょうゆ 大根 ジャガ芋 小松菜 だし汁 みそ	エネルギー 200 たんぱく質 9.0 脂質 2.1 塩分 0.3
			午後おやつ かぼちゃおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 かぼちゃ 油	
火	3/17	昼食	3倍かゆ 鶏つくね煮 人参ときゅうりの煮物 ほうれん草のすまし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき みそ 砂糖 片栗粉 油 だし汁 人参 きゅうり 塩 だし汁 ほうれん草 しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー 240 たんぱく質 9.0 脂質 4.5 塩分 0.7
			午後おやつ 芋かゆ	米 さつま芋 塩	
水	4/18	昼食	3倍かゆ 鶏肉の煮物 人参の煮物 かぶのみぞ汁	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 人参 ピーマン だし汁 しょうゆ かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	エネルギー 208 たんぱく質 9.4 脂質 4.4 塩分 0.5
			午後おやつ ツナスパゲティー	スパゲティー 玉ねぎ ツナ水煮缶 だし汁 しょうゆ 油	
木	5/19	昼食	3倍かゆ 肉じゃが プロッコリーの磯和え 豆腐のみぞ汁	米 豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 プロッコリー しょうゆ のり 豆腐 キャベツ もやし だし汁 みそ	エネルギー 231 たんぱく質 9.5 脂質 3.5 塩分 0.4
			午後おやつ ごまかゆ	米 すりごま 塩	
金	6/20	昼食	食パン タラのトマト煮 かぼちゃの煮物 豆乳スープ	食パン タラ 玉ねぎ いんげん トマト缶 だし汁 塩 片栗粉 かぼちゃ だし汁 白菜 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩	エネルギー 209 たんぱく質 9.5 脂質 2.1 塩分 0.8
			午後おやつ わかめかゆ	米 わかめ 塩	
土	7/21	昼食	鶏かゆ じゃが芋の煮物 小松菜スープ	米 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ 小松菜 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー 173 たんぱく質 8.3 脂質 1.8 塩分 0.4
			午後おやつ マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
月	9/9	昼食	肉野菜かゆ 小松菜とひじきのごま和え 石狩汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 小松菜 もやし ひじき しょうゆ すりごま 鮭 ジャガ芋 葱 だし汁 みそ	エネルギー 192 たんぱく質 9 脂質 2.4 塩分 0.7
			午後おやつ トースト	食パン	
火	10/24	昼食	野菜うどん さつま芋の煮物 大根と豆腐の煮物	うどん 豚肉 白菜 もやし だし汁 しょうゆ 塩 さつま芋 だし汁 大根 人参 豆腐 だし汁 しょうゆ 砂糖	エネルギー 225 たんぱく質 9.7 脂質 3.3 塩分 0.7
			午後おやつ 鮭ごまかゆ	米 鮭 すりごま 塩	
木	12/26	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 ほうれん草のおかか和え さつま芋のみぞ汁	米 カレイ 塩 だし汁 ほうれん草 人参 もやし しょうゆ かつお節 だし汁 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 197 たんぱく質 9.4 脂質 1.6 塩分 0.6
			午後おやつ キャベツのおやき	キャベツ 葱 小麦粉 豆腐 塩 しょうゆ だし汁 油	
金	13/27	昼食	トマト混ぜかゆ 白菜サラダ 玉ねぎのスープ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 トマト缶 だし汁 しょうゆ 白菜 きゅうり 塩 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	エネルギー 206 たんぱく質 9.2 脂質 3.7 塩分 0.4
			午後おやつ 豆腐おやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	
土	14/28	昼食	鶏肉のあんかけうどん 豆腐のだし煮 チンゲン菜の和え物	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 豆腐 だし汁 しょうゆ チンゲン菜 玉ねぎ 塩 ごま油	エネルギー 195 たんぱく質 7.8 脂質 4.3 塩分 0.7
			午後おやつ 青のりかゆ	米 青のり 塩	
水	25	昼食	3倍かゆ 鶏肉の煮物 人参ときゅうりの和え物 ワンタンスープ	米 鶏肉 しょうゆ だし汁 人参 きゅうり 塩 チンゲン菜 葱 ワンタンの皮 だし汁 しょうゆ ごま油	エネルギー 220 たんぱく質 7.7 脂質 4.1 塩分 0.5
			午後おやつ おかかかゆ	米 かつお節 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。