

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	米	エネルギー	200
			鮭の煮物	鮭 しょうゆ だし汁	たんぱく質	9.0
			キャベツのごま和え	キャベツ 人参 すりごま しょうゆ	脂質	2.1
			大根のみそ汁	大根 じゃが芋 小松菜 だし汁 みそ	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	米	エネルギー	240
			鶏つくね煮	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき みそ 砂糖 片栗粉 油 だし汁	たんぱく質	9.0
			人参ときゅうりの煮物	人参 きゅうり 塩 だし汁	脂質	4.5
			ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 しょうゆ 塩 だし汁	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	米	エネルギー	208
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.4
			人参の煮物	人参 ピーマン だし汁 しょうゆ	脂質	4.4
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	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	米	エネルギー	231
			肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.5
			ブロッコリーの磯和え	ブロッコリー しょうゆ のり	脂質	3.5
			豆腐のみそ汁	豆腐 キャベツ もやし だし汁 みそ	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	食パン	エネルギー	209
			タラのトマト煮	タラ 玉ねぎ いんげん トマト缶 だし汁 塩 片栗粉	たんぱく質	9.5
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁	脂質	2.1
			豆乳スープ	白菜 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩	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	米 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー	173
			じゃが芋の煮物	じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	8.3
			小松菜スープ	小松菜 玉ねぎ だし汁 塩	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	昼食	肉野菜かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	エネルギー	192
			小松菜とひじきのごま和え	小松菜 もやし ひじき しょうゆ すりごま	たんぱく質	9
			石狩汁	鮭 じゃが芋 葱 だし汁 みそ	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	うどん 豚肉 白菜 もやし だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー	225
			さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁	たんぱく質	9.7
			大根と豆腐の煮物	大根 人参 豆腐 だし汁 しょうゆ 砂糖	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	米	エネルギー	197
			カレイの煮物	カレイ 塩 だし汁	たんぱく質	9.4
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし しょうゆ かつお節 だし汁	脂質	1.6
			さつま芋のみそ汁	さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	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	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 だし汁 しょうゆ	エネルギー	20.6
			白菜サラダ	白菜 きゅうり 塩	たんぱく質	9.2
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ 人参 だし汁 塩	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	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉	エネルギー	195
			豆腐のだし煮	豆腐 だし汁 しょうゆ	たんぱく質	7.8
			チンゲン菜の和え物	チンゲン菜 玉ねぎ 塩 ごま油	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	米	エネルギー	220
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ だし汁	たんぱく質	7.7
			人参ときゅうりの和え物	人参 きゅうり 塩	脂質	4.1
			ワンタンスープ	チンゲン菜 葱 ワンタンの皮 だし汁 しょうゆ ごま油	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。