

9~11か月ころの離乳食献立表

2026年3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月16日 30	昼食	麻婆豆腐かゆ 白菜のサラダ かぶのスープ	米 豆腐 豚ひき肉 葱 人参 ピーマン ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 白菜 人参 塩 すりごま かぶ かぶの葉 チンゲン菜 だし汁 しょうゆ	エネルギー	195
					たんぱく質	7.0
					脂質	4.6
					塩分	0.4
		午後おやつ	きなこおやき	豆腐 小麦粉 砂糖 塩 油 きな粉		
火	3	昼食	人参かゆ 鮭のみそ煮 スティックきゅうり 葱のスープ	米 人参 しょうゆ だし汁 鮭 みそ 砂糖 だし汁 きゅうり 塩 葱 わかめ しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー	191
					たんぱく質	9.5
					脂質	2.4
					塩分	0.6
		午後おやつ	ほうれん草のおやき	豆腐 小麦粉 砂糖 油 ほうれん草		
水	4月18日	昼食	3倍かゆ 鶏肉の治部煮 わかめの和え物 さつま芋のみそ汁	米 鶏肉 人参 小松菜 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 キャベツ もやし わかめ 塩 砂糖 さつま芋 大根 だし汁 みそ	エネルギー	204
					たんぱく質	9.6
					脂質	2.9
					塩分	0.6
		午後おやつ	きな粉トースト	食パン きな粉 砂糖 塩 豆乳		
木	5月19日	昼食	豚肉うどん じゃが芋の煮物 小松菜の煮物	うどん 豚肉 葱 人参 だし汁 しょうゆ 塩 じゃが芋 いんげん だし汁 塩 小松菜 玉ねぎ しょうゆ だし汁	エネルギー	198
					たんぱく質	8.9
					脂質	3
					塩分	0.6
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩		
金	6	昼食	3倍かゆ 肉団子煮 ほうれん草のナムル 豆腐とわかめスープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 すりごま 塩 ごま油 わかめ 豆腐 だし汁 しょうゆ	エネルギー	230
					たんぱく質	8.7
					脂質	5.6
					塩分	0.4
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
土	7月21日	昼食	ツナスパゲティー ブロッコリーの煮物 チキンスープ	スパゲティー キャベツ 玉ねぎ ツナ水煮缶 油 しょうゆ 塩 ブロッコリー しょうゆ だし汁 鶏肉 人参 塩 だし汁	エネルギー	204
					たんぱく質	9.8
					脂質	2.3
					塩分	0.6
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
月	9月23日	昼食	3倍かゆ 鶏肉のごまみそ煮 キャベツのツナサラダ かぶのすまし汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 すりごま だし汁 キャベツ ツナ水煮缶 砂糖 塩 油 かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ	エネルギー	165
					たんぱく質	8.4
					脂質	2.8
					塩分	0.6
		午後おやつ	じゃが芋おやき	じゃが芋 片栗粉 塩 油		
火	10月24日	昼食	3倍かゆ カレーの煮物 小松菜の炒め煮 和風そぼろスープ	米 カレー しょうゆ だし汁 小松菜 人参 油 塩 だし汁 豚ひき肉 白菜 玉ねぎ しょうゆ だし汁	エネルギー	215
					たんぱく質	10.0
					脂質	2.7
					塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖		
水	11月25日	昼食	混ぜかゆ 炒り豆腐 ブロッコリーの煮物 大根のみそ汁	米 かつお節 青のり 塩 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 ブロッコリー 人参 しょうゆ だし汁 大根 葱 だし汁 みそ	エネルギー	202
					たんぱく質	8
					脂質	4.4
					塩分	0.5
		午後おやつ	ごまおやき	小麦粉 豆腐 油 砂糖 塩 すりごま		
木	12月26日	昼食	3倍かゆ カレーの煮物 納豆そぼろ 玉ねぎのみそ汁	米 カレー 塩 だし汁 納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 玉ねぎ キャベツ だし汁 みそ	エネルギー	228
					たんぱく質	12.1
					脂質	3.5
					塩分	0.6
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 塩 だし汁		
金	13月27日	昼食	食パン 鶏肉のだし煮 さつま芋サラダ コーンスープ	食パン 鶏肉 しょうゆ だし汁 さつま芋 きゅうり 人参 塩 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー	197
					たんぱく質	8.9
					脂質	8.9
					塩分	0.6
		午後おやつ	野菜かゆ	米 人参 玉ねぎ ピーマン 塩 だし汁		
土	14月28日	昼食	肉野菜かゆ じゃが芋のだし煮 かぶのみそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 しょうゆ だし汁 かぶ かぶの葉 みそ だし汁	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	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 油 砂糖		
火	17月31日	昼食	3倍かゆ 鮭のみそ煮 スティックきゅうり 葱のスープ	米 鮭 みそ 砂糖 だし汁 きゅうり 塩 葱 人参 しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー	190
					たんぱく質	9.4
					脂質	2.4
					塩分	0.5
		午後おやつ	ほうれん草のおやき	豆腐 小麦粉 砂糖 油 ほうれん草		

※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。