

9~1 1か月ころの離乳食献立表

2025年11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
土 15 29	15 29	野菜そぼろかゆ キャベツのだし煮 じゃが芋のみそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 小松菜 人参 しょうゆ だし汁 キャベツ だし汁 塩 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 250 たんぱく質 11.1 脂質 6.2 塩分 0.3
		午後おやつ バナナおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 油	
火 4 18	4 18	3倍かゆ 豚肉ともやしの炒め煮 白菜のおかか和え 大根のみそ汁	米 豚肉 もやし ごま油 塩 だし汁 白菜 人参 しょうゆ かつお節 大根 葱 だし汁 みそ	エネルギー 251 たんぱく質 8.5 脂質 6.0 塩分 0.5
		午後おやつ ごまかゆ	米 すりごま 塩	
水 5 19	5 19	3倍かゆ カレイの煮物 小松菜とささみサラダ かぼちゃのみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 人参 鶏ささみ しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 232 たんぱく質 12.0 脂質 3.1 塩分 0.5
		午後おやつ さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖 塩	
木 6 20	6 20	肉野菜かゆ 野菜スティック 豆腐のスープ	米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 しょうゆ 砂糖 塩 すりごま きゅうり 人参 大根 みそ だし汁 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 190 たんぱく質 8.0 脂質 5.0 塩分 0.6
		午後おやつ トースト	食パン	
金 7 21	7 21	野菜みそudon 鶏肉の煮物 キャベツのおかか煮	udon 玉ねぎ もやし 人参 ごま油 みそ 砂糖 だし汁 鶏肉 ブロッコリー しょうゆ だし汁 キャベツ かつお節 しょうゆ だし汁	エネルギー 227 たんぱく質 12.0 脂質 5.2 塩分 0.6
		午後おやつ 鮭ごまかゆ	米 鮭 すりごま 塩	
土 8 22	8 22	中華丼風かゆ 人参の和え物 わかめスープ	米 豚肉 白菜 人参 ピーマン しょうゆ だし汁 片栗粉 人参 もやし しょうゆ だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー 232 たんぱく質 9.3 脂質 3.3 塩分 0.4
		午後おやつ きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖	
月 10	10	3倍かゆ 豚肉の炒め煮 きゅうりとわかめの和え物 かぶのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 きゅうり もやし わかめ すりごま 塩 かぶ かぶの葉 みそ だし汁	エネルギー 184 たんぱく質 8.2 脂質 3.5 塩分 0.5
		午後おやつ さつま芋マッシュ	さつま芋 豆乳 砂糖	
火 11 25	11 25	3倍かゆ 鶏つくね煮 ブロッコリーのしらす和え チンゲン菜のスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー しらす干し 塩 チンゲン菜 葱 しょうゆ 塩 だし汁	エネルギー 213 たんぱく質 9.0 脂質 4.5 塩分 0.7
		午後おやつ りんごおやき	小麦粉 豆腐 りんごジュース 砂糖 油	
水 12 26	12 26	さつま芋かゆ タラのおろし煮 白菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 さつま芋 塩 タラ 大根 しょうゆ だし汁 白菜 人参 しょうゆ すりごま 玉ねぎ もやし わかめ みそ だし汁	エネルギー 187 たんぱく質 8.0 脂質 2.0 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	
木 13 27	13 27	食パン 鮭のクリームコーン焼き フレンチサラダ ミネストローネ	食パン 鮭 クリームコーン缶 玉ねぎ 塩 油 キャベツ きゅうり 人参 砂糖 塩 油 マカロニ 玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 塩 だし汁	エネルギー 246 たんぱく質 11.9 脂質 4.8 塩分 0.7
		午後おやつ そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 みそ	
金 14 28	14 28	混ぜかゆ 粉ふき芋 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 いんげん 塩 大根 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 塩	エネルギー 225 たんぱく質 8.9 脂質 2.8 塩分 0.4
		午後おやつ おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	
月 17	17	3倍かゆ カレイの煮物 きゅうりと人参のサラダ 吉野汁	米 カレイ しょうゆ だし汁 きゅうり 人参 すりごま 塩 鶏肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 塩 だし汁 片栗粉	エネルギー 237 たんぱく質 9.5 脂質 1.7 塩分 0.7
		午後おやつ きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖 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。