

9～11 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	1 15 29	昼食	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	昼食	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	昼食	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	昼食	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	昼食	野菜みそうどん 鶏肉の煮物 キャベツのおかか煮	うどん 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	昼食	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	昼食	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	昼食	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	昼食	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	昼食	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	昼食	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	昼食	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。