

9～11か月ころの離乳食献立表
2025年12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	1 15	昼食	中華風かゆ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 もやし しょうゆ だし汁 片栗粉	エネルギー	220
			人参ときゅうりのサラダ	人参 きゅうり 砂糖 塩	たんぱく質	9.4
			ほうれん草のすまし汁	ほうれん草 ジャガイモ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	4.2
					塩分	0.7
		午後おやつ	きな粉トースト	食パン 豆乳 きな粉 砂糖 塩		
火	2 16	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	250
			カレイの煮物	カレイ だし汁 塩	たんぱく質	12.2
			小松菜とツナの和え物	小松菜 ツナ水煮缶 人参 もやし しょうゆ 砂糖	脂質	3.1
			玉ねぎとさつま芋のみそ汁	玉ねぎ さつま芋 だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	そばろかゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 だし汁		
水	3 17	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	258
			豚肉のトマト煮	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油 だし汁 トマト缶 砂糖 塩	たんぱく質	8
			かぼちゃ煮	かぼちゃ しょうゆ だし汁	脂質	5.8
			かぶのスープ	かぶ かぶの葉 ブロッコリー だし汁 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	わかめかゆ	米 カットわかめ しょうゆ		
木	4	昼食	食パン	食パン	エネルギー	169
			鶏だんご煮	鶏ひき肉 玉ねぎ しょうゆ だし汁 片栗粉	たんぱく質	9.6
			キャベツと白菜のサラダ	キャベツ 白菜 塩 砂糖 油	脂質	5.2
			豆乳スープ	ブロッコリー 人参 だし汁 豆乳 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	ふかし芋	ジャガイモ 塩		
金	5 19	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	203
			豚肉と豆腐の煮物	豚肉 豆腐 白菜 葱 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	8.1
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ だし汁	脂質	5.1
			大根のみそ汁	大根 人参 カットわかめ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩		
土	6 20	昼食	豚肉入りかゆ	米 豚肉 玉ねぎ いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	247
			じゃが芋のだし煮	じゃが芋 塩 だし汁	たんぱく質	8.5
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	脂質	5.9
					塩分	0.4
		午後おやつ	人参おやき	小麦粉 豆腐 人参 砂糖 油		
月	8 22	昼食	あんかけうどん	うどん 鶏肉 白菜 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	エネルギー	191
			豆腐と青菜のみそ煮	豆腐 小松菜 だし汁 みそ 片栗粉	たんぱく質	9.4
			大根の煮物	大根 だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	3
					塩分	0.6
		午後おやつ	かぼちゃおやき	小麦粉 豆腐 かぼちゃ 砂糖 油		
火	9 23	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	231
			タラの磯煮	タラ 玉ねぎ 青のり 塩 だし汁 片栗粉	たんぱく質	10.1
			豚汁	豚肉 豆腐 大根 人参 だし汁 みそ	脂質	3.2
					塩分	0.4
		午後おやつ	チヂミ風おやき	小麦粉 豆腐 人参 葱 しょうゆ 砂糖 ごま油		
水	10 24	昼食	鶏肉と野菜かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁	エネルギー	227
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり 塩	たんぱく質	9.1
			キャベツスープ	キャベツ ジャガイモ だし汁 塩	脂質	2.3
					塩分	0.4
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩		
木	11 25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	262
			豚肉の炒め煮	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.8
			しらすサラダ	キャベツ きゅうり しらす干し しょうゆ	脂質	5.2
			わかめスープ	カットわかめ すりごま だし汁 塩	塩分	0.8
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
金	12 26	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	264
			鮭のだし煮	鮭 塩 だし汁	たんぱく質	9.1
			人参の炒め煮	人参 ピーマン 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	5.7
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 白菜 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.6
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 ねぎ しょうゆ		
土	13 27	昼食	野菜しらすかゆ	米 しらす干し 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ だし汁	エネルギー	240
			豆腐とツナの煮物	豆腐 ツナ水煮缶 しょうゆ だし汁	たんぱく質	9.9
			中華風スープ	カットわかめ 玉ねぎ すりごま だし汁 塩	脂質	2.2
					塩分	0.5
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖		
木	18	昼食	鶏野菜かゆ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁	エネルギー	165
			キャベツと白菜のサラダ	キャベツ 白菜 塩 砂糖 油	たんぱく質	8.4
			豆乳スープ	ブロッコリー 人参 だし汁 豆乳 塩	脂質	2.3
					塩分	0.5
		午後おやつ	青のりポテト	ジャガイモ 青のり 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。