

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	11月 15日	中華風かゆ 人参ときゅうりのサラダ ほうれん草のすまし汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 もやし しょうゆ だし汁 片栗粉 人参 きゅうり 砂糖 塩 ほうれん草 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 220 たんぱく質 9.4 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	11月 16日	3倍かゆ カレイの煮物 小松菜とツナの和え物 玉ねぎとさつま芋のみぞ汁	米 カレイ だし汁 塩 小松菜 ツナ水煮缶 人参 もやし しょうゆ 砂糖 玉ねぎ さつま芋 だし汁 みぞ	エネルギー 250 たんぱく質 12.2 脂質 3.1 塩分 0.5
		午後おやつ そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	
水	11月 17日	3倍かゆ 豚肉のトマト煮 かぼちゃ煮 かぶのスープ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 だし汁 トマト缶 砂糖 塩 かぼちゃ しょうゆ だし汁 かぶ かぶの葉 ブロッコリー だし汁 塩	エネルギー 258 たんぱく質 8 脂質 5.8 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	11月 18日	食パン 鶏だんご煮 キャベツと白菜のサラダ 豆乳スープ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ しょうゆ だし汁 片栗粉 キャベツ 白菜 塩 砂糖 油 ブロッコリー 人参 だし汁 豆乳 塩	エネルギー 169 たんぱく質 9.6 脂質 5.2 塩分 0.6
		午後おやつ ふかし芋	じゃが芋 塩	
金	11月 19日	3倍かゆ 豚肉と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 大根のみぞ汁	米 豚肉 豆腐 白菜 葱 しょうゆ 砂糖 だし汁 かぼちゃ しょうゆ だし汁 大根 人参 カットわかめ だし汁 みぞ	エネルギー 203 たんぱく質 8.1 脂質 5.1 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	11月 20日	豚肉入りかゆ じゃが芋のだし煮 かぶのみぞ汁	米 豚肉 玉ねぎ いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 塩 だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁 みぞ	エネルギー 247 たんぱく質 8.5 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	11月 22日	あんかけうどん 豆腐と青菜のみぞ煮 大根の煮物	うどん 鶏肉 白菜 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆腐 小松菜 だし汁 みぞ 片栗粉 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖	エネルギー 191 たんぱく質 9.4 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	11月 23日	3倍かゆ タラの磯煮 豚汁	米 タラ 玉ねぎ 青のり 塩 だし汁 片栗粉 豚肉 豆腐 大根 人参 だし汁 みぞ	エネルギー 231 たんぱく質 10.1 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	11月 24日	鶏肉と野菜かゆ かぼちゃサラダ キャベツスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁 かぼちゃ きゅうり 塩 キャベツ じゃが芋 だし汁 塩	エネルギー 227 たんぱく質 9.1 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月 25日	3倍かゆ 豚肉の炒め煮 しらすサラダ わかめスープ	米 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ きゅうり しらす干し しょうゆ カットわかめ すりごま だし汁 塩	エネルギー 262 たんぱく質 9.8 脂質 5.2 塩分 0.8
		午後おやつ 青のりかゆ	米 青のり 塩	
金	11月 26日	3倍かゆ 鮭のだし煮 人参の炒め煮 かぼちゃのみぞ汁	米 鮭 塩 だし汁 人参 ピーマン 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ だし汁 みぞ	エネルギー 264 たんぱく質 9.1 脂質 5.7 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	11月 27日	野菜しらすかゆ 豆腐とツナの煮物 中華風スープ	米 しらす干し 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ だし汁 豆腐 ツナ水煮缶 しょうゆ だし汁 カットわかめ 玉ねぎ すりごま だし汁 塩	エネルギー 240 たんぱく質 9.9 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	11月 28日	鶏野菜かゆ キャベツと白菜のサラダ 豆乳スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁 キャベツ 白菜 塩 砂糖 油 ブロッコリー 人参 だし汁 豆乳 塩	エネルギー 165 たんぱく質 8.4 脂質 2.3 塩分 0.5
		午後おやつ 青のりポテト	じゃが芋 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。