

9~11か月ころの離乳食献立表  
2025年10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
水 15 29	1 15 29	3倍かゆ 鮭と野菜のみぞ煮 かぼちゃのごま和え 大根のすまし汁 午後おやつ ツナピラフかゆ	米 鮭 キャベツ 人参 みそ しょうゆ 砂糖 だし汁 かぼちゃ すりごま しょうゆ 大根 チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 だし汁 塩	エネルギー 247 たんぱく質 11 脂質 2.2 塩分 0.6
木 16 30	2 16 30	3倍かゆ 肉豆腐 小松菜のおかか和え じゃが芋のみぞ汁 午後おやつ ごまのおやき	米 豚肉 豆腐 葱 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 小松菜 人参 もやし しょうゆ かつお節 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ カットわかめ だし汁 みそ 小麦粉 豆腐 砂糖 塩 すりごま 油	エネルギー 237 たんぱく質 8.3 脂質 5 塩分 0.6
金 17	3 17	肉野菜かゆ プロッコリーのツナサラダ トマトスープ 午後おやつ きな粉かゆ	米 豚肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ プロッコリー ツナ水煮缶 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁 塩	エネルギー 232 たんぱく質 9.8 脂質 3.4 塩分 0.4
土 18	4 18	焼きうどん 豆腐のくずし煮 しらすのスープ 午後おやつ 青菜そぼろかゆ	うどん 豚肉 キャベツ 人参 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 豆腐 玉ねぎ しょうゆ だし汁 片栗粉 しらす干し カットわかめ だし汁 塩 米 鶏ひき肉 小松菜 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー 236 たんぱく質 11 脂質 8.8 塩分 0.9
月 20	6 20	和風スパゲッティー ささみの和え物 豆腐のスープ 午後おやつ しらすかゆ	スパゲッティー 玉ねぎ キャベツ ツナ水煮缶 だし汁 塩 しょうゆ 油 鶏ささ身 きゅうり 人参 だし汁 みそ 砂糖 豆腐 玉ねぎ しょうゆ だし汁	エネルギー 198 たんぱく質 10.7 脂質 2.4 塩分 0.6
火 21	7 21	3倍かゆ 鶏肉のみぞ焼き 人参といんげんの煮物 チンゲン菜のすまし汁 午後おやつ ふかし芋	米 鶏肉 みそ しょうゆ 砂糖 油 だし汁 人参 いんげん だし汁 しょうゆ チンゲン菜 葱 だし汁 塩 さつま芋	エネルギー 182 たんぱく質 6.2 脂質 3.7 塩分 0.6
水 22	8 22	3倍かゆ カレイの煮物 ほうれん草の納豆和え 玉ねぎのみぞ汁 午後おやつ 焼きビーフン	米 カレイ 塩 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 納豆 しょうゆ 砂糖 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー 191 たんぱく質 10.9 脂質 3.1 塩分 0.6
木 23	9 23	食パン 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ コーンクリームスープ 午後おやつ おかかかゆ	食パン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 砂糖 しょうゆ 片栗粉 だし汁 人参 きゅうり 塩 クリームコーン缶 玉ねぎ 豆乳 だし汁 塩	エネルギー 232 たんぱく質 11.2 脂質 2.1 塩分 0.8
金 24	10 24	鮭の混ぜかゆ 鶏肉の煮物 もやしのみぞ汁 午後おやつ さつま芋マッシュ	米 鮭 ほうれん草 塩 しょうゆ 鶏肉 人参 大根 いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 もやし カットわかめ だし汁 みそ さつま芋 砂糖 塩 豆乳	エネルギー 178 たんぱく質 9 脂質 2.6 塩分 0.5
土 25	11 25	麻婆豆腐かゆ 人参のおかか煮 わかめスープ 午後おやつ 青のりかゆ	米 豆腐 豚ひき肉 葱 ピーマン みそ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 人参 かつお節 だし汁 しょうゆ カットわかめ 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー 230 たんぱく質 7.8 脂質 3.9 塩分 0.6
火 28	14 28	3倍かゆ つくね煮 きゅうりと人参の磯煮 小松菜のみぞ汁 午後おやつ きな粉おやき	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 だし汁 しょうゆ きゅうり 人参 もやし 青のり しょうゆ だし汁 小松菜 葱 だし汁 みそ 小麦粉 豆腐 きな粉 砂糖 塩 油	エネルギー 215 たんぱく質 8.7 脂質 4.7 塩分 0.6
月 27	27	豚汁うどん さつま芋のそぼろ煮 キャベツのおかか煮 午後おやつ ひじきかゆ	うどん 豚肉 豆腐 大根 人参 ごま油 だし汁 みそ さつま芋 鶏ひき肉 いんげん しょうゆ 砂糖 片栗粉 だし汁 キャベツ かつお節 だし汁 しょうゆ	エネルギー 243 たんぱく質 8.3 脂質 4.2 塩分 0.6
金 31	31	野菜そぼろかゆ プロッコリーのツナサラダ トマトスープ 午後おやつ かぼちゃかゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ プロッコリー ツナ水煮缶 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁 塩	エネルギー 238 たんぱく質 9.9 脂質 5 塩分 0.4

※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。