

9～11 1 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	1 15 29	昼食	3倍かゆ 鮭と野菜のみそ煮 かぼちゃのごま和え 大根のすまし汁	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	エネルギー	247
					たんぱく質	11
					脂質	2.2
					塩分	0.6
木	2 16 30	昼食	ツナピラフかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 だし汁 塩		
金	3 17	昼食	3倍かゆ 肉豆腐 小松菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	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	エネルギー	237
					たんぱく質	8.3
					脂質	5
					塩分	0.6
土	4 18	昼食	ごまのおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 塩 すりごま 油		
金	3 17	昼食	肉野菜かゆ ブロッコリーのツナサラダ トマトスープ	米 豚肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ ブロッコリー 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	4 18	昼食	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖 塩		
土	4 18	昼食	焼きうどん 豆腐のくすし煮 しらすのスープ	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	エネルギー	236
					たんぱく質	11
					脂質	8.8
					塩分	0.9
月	6 20	昼食	青菜そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 小松菜 しょうゆ 砂糖 だし汁		
月	6 20	昼食	和風スパゲッティー ささみの和え物 豆腐のスープ	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	7 21	昼食	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり 塩		
火	7 21	昼食	3倍かゆ 鶏肉のみそ焼き 人参といんげんの煮物 チンゲン菜のすまし汁	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	エネルギー	182
					たんぱく質	6.2
					脂質	3.7
					塩分	0.6
水	8 22	昼食	さつま芋	さつま芋		
水	8 22	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 ほうれん草の納豆和え 玉ねぎのみそ汁	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	エネルギー	191
					たんぱく質	10.9
					脂質	3.1
					塩分	0.6
木	9 23	昼食	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ しょうゆ 砂糖 だし汁		
木	9 23	昼食	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	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	10 24	昼食	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
金	10 24	昼食	鮭の混ぜかゆ 鶏肉の煮物 もやしのみそ汁	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	エネルギー	178
					たんぱく質	9
					脂質	2.6
					塩分	0.5
土	11 25	昼食	さつま芋マッシュ	さつま芋 砂糖 塩 豆乳		
土	11 25	昼食	麻婆豆腐かゆ 人参のおかか煮 わかめスープ	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	14 28	昼食	青のりかゆ	米 青のり 塩		
火	14 28	昼食	3倍かゆ つくね煮 きゅうりと人参の磯煮 小松菜のみそ汁	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	エネルギー	215
					たんぱく質	8.7
					脂質	4.7
					塩分	0.6
月	27	昼食	きな粉おやき	小麦粉 豆腐 きな粉 砂糖 塩 油		
月	27	昼食	豚汁うどん さつま芋のそぼろ煮 キャベツのおかか煮	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	昼食	ひじきかゆ	米 ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁		
金	31	昼食	野菜そぼろかゆ ブロッコリーのツナサラダ トマトスープ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ ブロッコリー 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
金	31	昼食	かぼちゃかゆ	米 かぼちゃ 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。