

9～1 1 か月ころの離乳食献立表
2025年7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	
火	1 15 29	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	240
			鮭の煮物	鮭 玉ねぎ 塩 だし汁	たんぱく質	10.2
			野菜の炒め煮	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 油 砂糖 塩 だし汁	脂質	2.1
			かぶのスープ	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 塩	塩分	0.4
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
水	2 16 30	昼食	肉じゃがかゆ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	209
			ブロッコリーの磯和え	ブロッコリー 人参 しょうゆ 焼きのり	たんぱく質	9.6
			豆腐としらすのスープ	豆腐 しらす だし汁 しょうゆ	脂質	3.6
					塩分	0.4
		午後おやつ	りんごのおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 りんごジュース 油		
木	3 17 31	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	184
			カレイの葱みそ煮	カレイ 葱 みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	11.2
			オクラとささみのごま和え	鶏ささ身 オクラ 人参 しょうゆ すりごま	脂質	1.2
			チンゲン菜のすまし汁	チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.6
		午後おやつ	ふかし芋	さつま芋		
金	4 18	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	244
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	たんぱく質	9.5
			きゅうりのごま和え	きゅうり もやし すりごま しょうゆ	脂質	5.2
			トマトスープ	トマト缶 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	塩分	0.8
		午後おやつ	トースト	食パン		
土	5 19	昼食	肉野菜かゆ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ みそ 砂糖 だし汁	エネルギー	196
			人参の煮物	人参 すりごま しょうゆ だし汁	たんぱく質	8.2
			豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	脂質	3.1
					塩分	0.6
		午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩		
月	7	昼食	野菜ピラフ風かゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 だし汁 塩	エネルギー	287
			ポテトサラダ	じゃが芋 人参 枝豆 塩	たんぱく質	9
			オクラのすまし汁	オクラ そうめん だし汁 しょうゆ 塩	脂質	4.5
					塩分	0.6
		午後おやつ	バナナおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 油		
火	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	280
			おろしハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 油 塩 大根 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.3
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	5
			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ もやし だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	きなこかゆ	米 きな粉 砂糖 塩		
水	9 23	昼食	青のりかゆ	米 青のり	エネルギー	208
			豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉 もやし 人参 しょうゆ 塩 ごま油 かつお節	たんぱく質	8.8
			人参ときゅうりのサラダ	人参 きゅうり しょうゆ	脂質	5.9
			小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.7
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩		
木	10 24	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	200
			カレイの煮物	カレイ しょうゆ だし汁	たんぱく質	11
			納豆のそぼろ和え	納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂質	4.4
			大根のみそ汁	大根 ほうれん草 だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油		
金	11 25	昼食	食パン	食パン	エネルギー	254
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	11
			キャベツのサラダ	キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 油	脂質	6
			かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 豆乳 塩	塩分	0.7
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま		
土	12 26	昼食	ミートパスタ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 砂糖 塩 だし汁	エネルギー	245
			キャベツのおかか煮	キャベツ かつお節 だし汁 塩	たんぱく質	10
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ だし汁 しょうゆ	脂質	5
					塩分	0.9
		午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮 塩		
月	14 28	昼食	わかめうどん	うどん きゅうり わかめ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩	エネルギー	219
			鶏肉と枝豆のみそ炒め	鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 ごま油 だし汁 みそ 砂糖 片栗粉	たんぱく質	8.7
			キャベツのごま和え	キャベツ すりごま しょうゆ	脂質	5.6
					塩分	0.8
		午後おやつ	そぼろかゆ	米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 油		

※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。