

9~11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 鮭の煮物 野菜の炒め煮 かぶのスープ	米 鮭 玉ねぎ 塩 だし汁 プロッコリー 玉ねぎ 人参 油 砂糖 塩 だし汁 かぶ かぶの葉 人参 だし汁 塩	エネルギー 240 たんぱく質 10.2 脂質 2.1 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 プロッコリーの磯和え 豆腐としらすのスープ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 プロッコリー 人参 しょうゆ 焼きのり 豆腐 しらす だし汁 しょうゆ	エネルギー 209 たんぱく質 9.6 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 カレイの葱みそ煮 オクラとささみのごま和え チンゲン菜のすまし汁	米 カレイ 葱 みそ 砂糖 だし汁 鶏ささ身 オクラ 人参 しょうゆ すりごま チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 184 たんぱく質 11.2 脂質 1.2 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 鶏肉の煮物 きゅうりのごま和え トマトスープ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし すりごま しょうゆ トマト缶 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 244 たんぱく質 9.5 脂質 5.2 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 人参の煮物 豆腐のすまし汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ みそ 砂糖 だし汁 人参 すりごま しょうゆ だし汁 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 196 たんぱく質 8.2 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 ポテトサラダ オクラのすまし汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 だし汁 塩 じゃが芋 人参 枝豆 塩 オクラ そうめん だし汁 しょうゆ 塩	エネルギー 287 たんぱく質 9 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 おろしハンバーグ かぼちゃの煮物 玉ねぎのみぞ汁	米 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 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁 玉ねぎ もやし だし汁 みそ	エネルギー 280 たんぱく質 9.3 脂質 5 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 豆腐チャンプルー 人参ときゅうりのサラダ 小松菜のみぞ汁	米 青のり 豆腐 豚肉 もやし 人参 しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 人参 きゅうり しょうゆ 小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー 208 たんぱく質 8.8 脂質 5.9 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 カレイの煮物 納豆のそぼろ和え 大根のみぞ汁	米 カレイ しょうゆ だし汁 納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 大根 ほうれん草 だし汁 みそ	エネルギー 200 たんぱく質 11 脂質 4.4 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 鶏肉の煮物 キャベツのサラダ かぼちゃの豆乳スープ	食パン 鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 油 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 豆乳 塩	エネルギー 254 たんぱく質 11 脂質 6 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 キャベツのおかか煮 玉ねぎのスープ	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 キャベツ かつお節 だし汁 塩 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー 245 たんぱく質 10 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 鶏肉と枝豆のみぞ炒め キャベツのごま和え	うどん きゅうり わかめ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 ごま油 だし汁 みそ 砂糖 片栗粉 キャベツ すりごま しょうゆ	エネルギー 219 たんぱく質 8.7 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。