



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)	
		昼	使用食材一覧			昼	使用食材一覧
1	火	やわらか野菜そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	16	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトロみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌
2	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトロみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(梨)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌・梨	17	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・小松菜・醤油
3	木	人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・じゃが芋・きゅうり・小松菜・醤油・オレンジ	18	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のトロみ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・チンゲン菜・人参・片栗粉・れんこん・味噌
4	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のトロみ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・チンゲン菜・人参・片栗粉・もやし・味噌・バナナ	19	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌
5	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌	20	日		
6	日			21	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌
7	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌	22	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・味噌
8	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・味噌	23	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ
9	水	かゆ 鶏肉と夏野菜のみそ煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・トマト・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・醤油	24	木	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ
10	木	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ	25	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ
11	金			26	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 かぼちゃサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖
12	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌	27	日		
13	日			28	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・豆腐・玉ねぎ・味噌・オレンジ
14	月	かゆ 助宗タラのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・小松菜・人参・豆腐・玉ねぎ・味噌	29	火	やわらか野菜そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋
15	火	やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	30	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトロみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(梨)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌・梨
				31	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・きゅうり・小松菜・醤油