



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	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトともやしのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・ほうれん草・人参	16	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ
2	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	17	日		
3	日			18	月		
4	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	19	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草
5	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	20	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご
6	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	21	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌
7	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	22	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油
8	金	さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	23	土		
9	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	24	日		
10	日			25	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 マッシュポテト スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ジャガイモ・人参・大根・わかめ・だし汁・砂糖・醤油
11	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	26	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌
12	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	27	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ
13	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	28	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参
14	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	29	金	人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご
15	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	30	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ