

10月



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	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	16	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋と人参のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・じゃが芋・人参・片栗粉・大根・醤油・りんご
2	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・片栗粉・大根・醤油・りんご	17	木	かゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・トマト・水・精製塩・ほうれん草・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・味噌
3	木	かゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・トマト・水・精製塩・ほうれん草・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・味噌	18	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・しらす干し・焼ふ・味噌
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・しらす干し・焼ふ・味噌	19	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・味噌・ソーメン・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖
5	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・味噌・ソーメン・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	20	日		
6	日			21	月	鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・小松菜・人参・りんご
7	月	鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・小松菜・人参・りんご	22	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌
8	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	23	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖
9	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	24	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・ほうれん草・ワカメ・バナナ
10	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・ほうれん草・ワカメ・バナナ	25	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・なす・味噌
11	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・なす・味噌	26	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・花ふ・味噌・オレンジ
12	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・花ふ・味噌・オレンジ	27	日		
13	日			28	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・じゃが芋・チンゲン菜・なす・味噌・りんご
14	月			29	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌
15	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	30	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋と人参のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・じゃが芋・人参・片栗粉・大根・醤油・りんご
				31	木	かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 人参サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・トマト・水・精製塩・人参・ほうれん草・出し汁・醤油・オレンジ