



離乳食	後期(9~11ヶ月)		離乳食	後期(9~11ヶ月)		
	曜日	昼		曜日	昼	使用食材一覧
1	水		16	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌・みかん
2	木		17	金	かゆ 鶏肉のとろとろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌
3	金		18	土	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 豆腐と野菜のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ
4	土	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜のとろみ煮 みそ汁	19	日		
5	日		20	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・りんご
6	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	21	火	くたくた鶏うどん じゃが芋とブロッコリーのサラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌
7	火	くたくた鶏うどん じゃが芋とブロッコリーのサラダ みそ汁	22	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイタダ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ
8	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ)	23	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	24	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト
10	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁	25	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・醤油
11	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根サラダ すまし汁	26	日		
12	日		27	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ
13	月		28	火	かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・さつまいも・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌・りんご
14	火	かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	29	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・なす・味噌
15	水	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	30	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌・みかん
			31	金	かゆ 鶏肉のとろとろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌