



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	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 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・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	16	日		
2	日			17	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とれんこんのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・れんこん・かぼちゃ・味噌・オレンジ
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	18	火	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌
4	火	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	19	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖
5	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	20	木		
6	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	21	金	鶏肉とチンゲン菜のとろとろどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご
7	金	鶏肉とチンゲン菜のとろとろどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	22	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌
8	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	23	日		
9	日			24	月	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ
10	月	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	25	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	26	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちや・もやし・花ふ・味噌・バナナ
12	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちや・もやし・花ふ・味噌・バナナ	27	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ
13	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	28	金	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ
14	金	人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	29	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 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・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご
15	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 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・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	30	日		
				31	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とれんこんのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・れんこん・かぼちや・味噌・オレンジ