



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 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・不知火(しらぬい)	16	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油
2	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	17	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちやのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちや・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖
3	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちやのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちや・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	18	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・グリーンアスパラ・もやし・焼ふ・出し汁・味噌
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつま芋・グリーンアスパラ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ	19	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・きゅうり・かぼちや・味噌・オレンジ
5	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・きゅうり・かぼちや・味噌・オレンジ	20	日		
6	日			21	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌
7	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	22	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ
8	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	23	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐
9	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	24	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ
10	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	25	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜・ヨーグルト
11	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜・ヨーグルト	26	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちや・ソーメン・醤油・オレンジ
12	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちや・ソーメン・醤油	27	日		
13	日			28	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	29	火		
15	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	30	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油