



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 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	16	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌・バナナ
2	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌	17	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト
3	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	18	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌
4	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌	19	土	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・さつま芋・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ
5	土	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・さつま芋・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	20	日		
6	日			21	月		
7	月	鶏肉と野菜のくたくたそうめん じゃが芋ののり煮 フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・大根・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・オレンジ	22	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌
8	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌	23	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油
9	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	24	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ
10	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	25	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌
11	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖
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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	27	日		
13	日			28	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ 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・小松菜・味噌
14	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ 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・小松菜・味噌	29	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌
15	火	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・醤油	30	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌・バナナ
				31	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト