



| 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   | 金  | かゆ<br>白糸タラと玉ねぎのだし煮<br>ほうれん草と人参のくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・もやし・味噌・バナナ       | 16  | 土  | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁                    | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌                         |
| 2   | 土  | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁                    | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌                | 17  | 日  |                                                       |                                                       |
| 3   | 日  |                                                       |                                              | 18  | 月  | かゆ<br>鶏肉と野菜のくたくた煮<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁                 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌             |
| 4   | 月  | かゆ<br>鶏肉と野菜のくたくた煮<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁                 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌    | 19  | 火  | かゆ<br>助宗タラとじゃが芋のほくほく煮<br>玉ねぎとなすのだし煮<br>スープ            | おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・人参・醤油・オレンジ                 |
| 5   | 火  | かゆ<br>助宗タラとじゃが芋のほくほく煮<br>玉ねぎとなすのだし煮<br>スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・人参・醤油・オレンジ        | 20  | 水  | かゆ<br>鶏肉ともやしのトマト煮<br>キャベツサラダ<br>みそ汁                   | おかゆ・鶏肉・トマト・もやし・水・精製塩・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・味噌             |
| 6   | 水  | かゆ<br>鶏肉とキャベツのやわらか煮<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)               | おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ    | 21  | 木  | かゆ<br>豆腐と野菜のみそ煮<br>すまし汁                               | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油                        |
| 7   | 木  | かゆ<br>豆腐と野菜のみそ煮<br>すまし汁                               | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油               | 22  | 金  | かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>きゅうりサラダ<br>スープ・フルーツ(オレンジ)      | おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ          |
| 8   | 金  | かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>きゅうりサラダ<br>スープ・フルーツ(オレンジ)      | おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ | 23  | 土  | かゆ<br>白糸タラと人参のだし煮<br>さつま芋サラダ<br>みそ汁・ヨーグルト             | おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖                 |
| 9   | 土  | かゆ<br>白糸タラと人参のだし煮<br>さつま芋サラダ<br>みそ汁・ヨーグルト             | おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖        | 24  | 日  |                                                       |                                                       |
| 10  | 日  |                                                       |                                              | 25  | 月  | かゆ<br>助宗タラのトマト煮<br>玉ねぎとチンゲン菜のくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ)  | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・味噌・オレンジ         |
| 11  | 月  |                                                       |                                              | 26  | 火  | 鶏肉と人参のワカメそうめん<br>じゃが芋のマッシュ<br>フルーツ(梨)                 | ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・梨                       |
| 12  | 火  | 鶏肉と人参のワカメそうめん<br>じゃが芋のマッシュ                            | ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋                | 27  | 水  | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのとりみ煮<br>ほうれん草と人参の煮物<br>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・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌・バナナ             |
| 13  | 水  | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのとりみ煮<br>ほうれん草と人参の煮物<br>みそ汁             | おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌        | 28  | 木  | かゆ<br>人参がゆ<br>鶏肉とキャベツのみそ煮<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁・ヨーグルト    | おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖 |
| 14  | 木  | かゆ<br>鶏肉とキャベツのみそ煮<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁                  | おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油     | 29  | 金  | かゆ<br>白糸タラと玉ねぎのだし煮<br>ほうれん草と人参のくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・もやし・味噌・バナナ                |
| 15  | 金  | かゆ<br>白糸タラと玉ねぎのだし煮<br>ほうれん草と人参のくたくた煮<br>みそ汁           | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・かぶ・味噌            | 30  | 土  | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁                    | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌                         |
|     |    |                                                       |                                              | 31  | 日  |                                                       |                                                       |