



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	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	16	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・オレンジ	17	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・なす・ワカメ・味噌・りんご
3	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・なす・ワカメ・味噌・バナナ	18	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 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・花ふ・味噌
4	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 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・花ふ・味噌	19	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・キャベツ・ソーメン・醤油
5	金	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・キャベツ・りんご	20	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖
6	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	21	日		
7	日			22	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・じゃが芋・醤油
8	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・じゃが芋・醤油	23	火		
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	24	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・片栗粉・玉ねぎ・醤油・りんご
10	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	25	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜
11	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	26	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参
12	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参	27	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちや・なす・味噌・オレンジ
13	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちや・なす・味噌・オレンジ	28	日		
14	日			29	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油
15	月			30	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・オレンジ