



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	日			16	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほう れん草・豆乳・水・精製塩・ かぼちゃ・出し汁・醤油・不 知火(しらぬい)
2	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほう れん草・豆乳・水・精製塩・ かぼちゃ・出し汁・醤油・不 知火(しらぬい)	17	火	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつまい芋のほくほく煮 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・さつまい芋・れんこん・ なす・味噌・オレンジ
3	火	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつまい芋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・さつまい芋・玉ねぎ・な す・味噌・オレンジ	18	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜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・白 菜・きゅうり・じゃが芋・味噌
4	水	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜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・白 菜・きゅうり・じゃが芋・味噌	19	木	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	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・ヨーグルト・ 砂糖
5	木	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	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・ヨーグルト・ 砂糖	20	金		
6	金	かゆ 春野菜のとろとろうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマ ト・チンゲン菜・りんご	21	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつまい芋・豆腐・焼ふ・味 噌
7	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつまい芋・豆腐・焼ふ・味 噌	22	日		
8	日			23	月	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・玉ねぎ
9	月	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・玉ねぎ	24	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
10	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	25	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・もやし・花 ふ・味噌・バナナ
11	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・もやし・花 ふ・味噌・バナナ	26	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・大根・ワカメ
12	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・大根・ワカメ	27	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(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・グリーンアスパラ・ さつまい芋・りんご
13	金	かゆ 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(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・グリーンアスパラ・ さつまい芋・りんご	28	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(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・オレンジ
14	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(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・オレンジ	29	日		
15	日			30	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほう れん草・豆乳・水・精製塩・ かぼちゃ・出し汁・醤油・不 知火(しらぬい)
				31	火	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつまい芋のほくほく煮 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・さつまい芋・れんこん・ なす・味噌・オレンジ