

# 4月

離乳食	後期(9~11ヶ月)				離乳食	後期(9~11ヶ月)			
	曜日	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		曜日	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
1	水	かいゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	94 kcal 6.4 g 0.3 g 17.7 g 0.2 g	16	木	かいゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかわゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	125 kcal 8.1 g 2.1 g 20.4 g 0.2 g
2	木	かいゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 ヨーグルト	おかわゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	125 kcal 8.1 g 2.1 g 20.4 g 0.2 g	17	金	かいゆ 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	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつまいも・グリーンアスパラ・もやし・焼ふ・出し汁・味噌	115 kcal 7.1 g 0.4 g 22.0 g 0.1 g
3	金	かいゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・グリーンアスパラ・カットトマト缶・水・精製塩・もやし・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ	126 kcal 7.2 g 0.4 g 24.7 g 0.1 g	18	土	かいゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツと玉ねぎのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかわゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	100 kcal 5.7 g 0.3 g 20.8 g 0.2 g
4	土	かいゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツと玉ねぎのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかわゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	100 kcal 5.7 g 0.3 g 20.8 g 0.2 g	19	日			
5	日				20	月	かいゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかわゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・片栗粉・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	122 kcal 8.6 g 1.9 g 19.1 g 0.1 g
6	月	かいゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかわゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	107 kcal 4.3 g 1.7 g 21.1 g 0.1 g	21	火	かいゆ 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)	おかわゆ・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	97 kcal 5.5 g 0.4 g 19.5 g 0.2 g
7	火	かいゆ 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)	おかわゆ・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	97 kcal 5.5 g 0.4 g 19.5 g 0.2 g	22	水	かいゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	112 kcal 7.8 g 1.2 g 18.8 g 0.2 g
8	水	かいゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	112 kcal 7.8 g 1.2 g 18.8 g 0.2 g	23	木	かいゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかわゆ・スケソウタラ・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	116 kcal 5.6 g 0.3 g 25.0 g 0.2 g
9	木	かいゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかわゆ・スケソウタラ・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	116 kcal 5.6 g 0.3 g 25.0 g 0.2 g	24	金	かいゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうり・スナップエンドウのサラダ スープ	おかわゆ・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	92 kcal 6.4 g 0.3 g 17.5 g 0.2 g
10	金	かいゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 スナップエンドウのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・スナップエンドウ・小松菜・バナナ	107 kcal 6.6 g 0.3 g 20.9 g 0.2 g	25	土	かいゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかわゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	109 kcal 5.8 g 0.3 g 22.3 g 0.3 g
11	土	かいゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかわゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	109 kcal 5.8 g 0.3 g 22.3 g 0.3 g	26	日			
12	日				27	月	かいゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかわゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌	110 kcal 6.8 g 0.4 g 21.8 g 0.2 g
13	月	かいゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかわゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌	110 kcal 6.8 g 0.4 g 21.8 g 0.2 g	28	火	かいゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかわゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌	102 kcal 5.4 g 0.4 g 20.9 g 0.2 g
14	火	かいゆ 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)	おかわゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌・オレンジ	107 kcal 5.6 g 0.4 g 22.4 g 0.2 g	29	水			
15	水	かいゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	おかわゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	94 kcal 6.4 g 0.3 g 17.7 g 0.2 g	30	木	かいゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかわゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	125 kcal 8.1 g 2.1 g 20.4 g 0.2 g

※離乳食の量や形態はあくまで目安です。お子様の「食べたい」という気持ちを大切に、その子のペースで調整してあげてください。  
 ※食材はご家庭で2回以上チャレンジし、アレルギーの有無を確認して様子を見ながら使用してください。