



# 5月

後期(9~11ヶ月)

離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		
		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	金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・大根・コーン・オレンジ	102 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.4 g 炭水化物 19.2 g 塩分 0.2 g
2	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・豆腐・ワカメ・味噌	104 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 1.2 g 炭水化物 17.9 g 塩分 0.3 g
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのどろみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・さつまいも・味噌	105 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 1.0 g 炭水化物 21.9 g 塩分 0.2 g
8	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 玉ねぎとかぼちゃのほくほく煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・小松菜・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・かぼちゃ・豆腐・ワカメ・醤油	117 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.2 g 炭水化物 19.8 g 塩分 0.3 g
9	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろみ煮 きゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・きゅうり・チンゲン菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	108 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 1.2 g 炭水化物 19.4 g 塩分 0.2 g
10	日			
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味噌・片栗粉・トマト・人参・ワカメ・醤油	95 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.3 g 炭水化物 18.0 g 塩分 0.3 g
12	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・大根・人参・小松菜・豆腐・醤油	102 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1.1 g 炭水化物 17.9 g 塩分 0.2 g
13	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草のだし煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・もやし・バナナ	109 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.3 g 炭水化物 21.6 g 塩分 0.2 g
14	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・きゅうり・焼ふ・味噌	129 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 1.8 g 炭水化物 25.7 g 塩分 0.2 g
15	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 もやしと人参のだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・もやし・人参・チンゲン菜・コーン	97 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.4 g 炭水化物 18.2 g 塩分 0.2 g

離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		
		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
16	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・豆腐・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	123 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 2.1 g 炭水化物 19.9 g 塩分 0.3 g
17	日			
18	月	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・ほうれん草・味噌	95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.4 g 炭水化物 17.6 g 塩分 0.2 g
19	火	かゆ 白糸タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトラ・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・大根・味噌	97 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.4 g 炭水化物 20.2 g 塩分 0.1 g
20	水	鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・バナナ	128 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 0.5 g 炭水化物 24.0 g 塩分 0.3 g
21	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのどろみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・さつまいも・味噌	104 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 1.0 g 炭水化物 21.9 g 塩分 0.2 g
22	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 玉ねぎとかぼちゃのほくほく煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・小松菜・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・かぼちゃ・豆腐・ワカメ・醤油	116 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 1.2 g 炭水化物 19.9 g 塩分 0.3 g
23	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・きゅうり・チンゲン菜・味噌	89 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 17.4 g 塩分 0.2 g
24	日			
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味噌・片栗粉・ブロッコリー・人参・ワカメ・醤油	99 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.4 g 炭水化物 18.1 g 塩分 0.3 g
26	火	かゆ 助宗タラと春野菜のだし煮 大根とスナップのサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・大根・スナップエンドウ・小松菜・豆腐・醤油	105 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 1.1 g 炭水化物 18.2 g 塩分 0.2 g
27	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草のだし煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・もやし・バナナ	109 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.3 g 炭水化物 21.6 g 塩分 0.2 g
28	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・きゅうり・焼ふ・味噌	129 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 1.8 g 炭水化物 25.7 g 塩分 0.2 g
29	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 もやしと人参のだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・もやし・人参・チンゲン菜・コーン	97 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.4 g 炭水化物 18.2 g 塩分 0.2 g
30	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・豆腐・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	123 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 2.1 g 炭水化物 19.9 g 塩分 0.3 g
31	日			

※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。