

6月 後期(9~11ヶ月)				後期(9~11ヶ月)							
離乳食	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		離乳食	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	月	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	88 kcal 5.2 g 0.4 g 17.1 g 0.1 g		16	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいものマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	118 kcal 6.5 g 0.3 g 23.9 g 0.2 g	
2	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいものマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	118 kcal 6.5 g 0.3 g 23.9 g 0.2 g		17	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・なす・味噌	90 kcal 5.4 g 0.3 g 17.9 g 0.2 g	
3	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・なす・味噌	90 kcal 5.4 g 0.3 g 17.9 g 0.2 g		18	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・チンゲン菜・ヨーグルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	
4	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・チンゲン菜・ヨーグルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g		19	金	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	96 kcal 5.7 g 0.3 g 19.4 g 0.3 g	
5	金	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	96 kcal 5.7 g 0.3 g 19.4 g 0.3 g		20	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	104 kcal 6.4 g 0.4 g 20.1 g 0.2 g	
6	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	105 kcal 6.5 g 0.4 g 19.9 g 0.2 g		21	日				
7	日					22	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	104 kcal 4.3 g 1.8 g 19.2 g 0.2 g	
8	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	105 kcal 4.4 g 1.8 g 19.2 g 0.2 g		23	火	かゆ アスパラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこり煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・グリーンアスパラ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	104 kcal 5.6 g 0.4 g 21.7 g 0.1 g	
9	火	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・白菜・片栗粉・かぼちゃ・ワカメ・醤油・オレンジ	99 kcal 5.7 g 0.2 g 20.6 g 0.4 g		24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・もやし・人参・ほうれん草・味噌	100 kcal 6.6 g 0.4 g 18.6 g 0.2 g	
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・もやし・人参・ほうれん草・味噌・バナナ	111 kcal 6.7 g 0.4 g 21.3 g 0.2 g		25	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのわかめそうめん 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	127 kcal 7.7 g 0.5 g 24.2 g 0.3 g	
11	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのわかめそうめん 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	127 kcal 7.7 g 0.5 g 24.2 g 0.3 g		26	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・さつまいも・出し汁・醤油	113 kcal 7.0 g 0.9 g 20.7 g 0.1 g	
12	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・さつまいも・出し汁・醤油	113 kcal 7.0 g 0.9 g 20.7 g 0.1 g		27	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	108 kcal 4.6 g 1.8 g 20.0 g 0.2 g	
13	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	108 kcal 4.6 g 1.8 g 20.0 g 0.2 g		28	日				
14	日					29	月	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	88 kcal 5.2 g 0.4 g 17.1 g 0.1 g	
15	月	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	88 kcal 5.2 g 0.4 g 17.1 g 0.1 g		30	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいものマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	118 kcal 6.5 g 0.3 g 23.9 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。