

7月											
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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分				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	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌	86 5.2 0.4 16.8 0.1	kcal g g g g	16	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	118 7.4 1.2 21.4 0.2	kcal g g g g
2	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	118 7.4 1.2 21.4 0.2	kcal g g g g	17	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	98 6.5 0.4 18.7 0.2	kcal g g g g
3	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	98 6.5 0.4 18.7 0.2	kcal g g g g	18	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・なす・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	124 9.1 1.3 20.7 0.3	kcal g g g g
4	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・なす・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	124 9.1 1.3 20.7 0.3	kcal g g g g	19	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・ソーメン・醤油	121 7.2 0.5 23.7 0.2	kcal g g g g
5	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・ソーメン・醤油	121 7.2 0.5 23.7 0.2	kcal g g g g	20	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつまいも・小松菜・味噌・オレンジ	125 5.7 0.4 27.3 0.2	kcal g g g g
6	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつまいも・小松菜・味噌・オレンジ	125 5.7 0.4 27.3 0.2	kcal g g g g	21	火	かゆ 鶏肉と野菜のそうめん じゃが芋と人参のほっこり煮	ソーメン・鶏肉・大根・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参	109 7.2 0.4 19.1 0.2	kcal g g g g
7	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたそうめん じゃが芋ののりとろ煮	ソーメン・鶏肉・大根・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・味噌・片栗粉	110 7.3 0.4 19.6 0.3	kcal g g g g	22	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・きゅうり・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	97 6.7 0.3 18.1 0.1	kcal g g g g
8	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・きゅうり・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	97 6.7 0.3 18.1 0.1	kcal g g g g	23	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	95 5.9 0.4 19.0 0.2	kcal g g g g
9	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	95 5.9 0.4 19.0 0.2	kcal g g g g	24	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃ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・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	106 6.7 0.4 20.6 0.3	kcal g g g g
10	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃ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・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	106 6.7 0.4 20.6 0.3	kcal g g g g	25	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	124 6.9 1.2 23.5 0.3	kcal g g g g
11	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	124 6.9 1.2 23.5 0.3	kcal g g g g	26	日	かゆ 豆腐と小松菜ののりとろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつまいも・ワカメ・味噌	119 4.6 1.8 23.2 0.3	kcal g g g g
12	日	かゆ 豆腐と小松菜ののりとろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつまいも・ワカメ・味噌	119 4.6 1.8 23.2 0.3	kcal g g g g	27	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌	116 7.3 0.5 20.7 0.3	kcal g g g g
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌	116 7.3 0.5 20.7 0.3	kcal g g g g	28	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌	126 8.2 1.3 22.1 0.2	kcal g g g g
14	火	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・出し汁・味噌・きゅうり・玉ねぎ・花ふ・醤油	126 4.5 1.7 25.1 0.2	kcal g g g g	29	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌・バナナ	97 5.3 0.4 19.5 0.1	kcal g g g g
15	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌・バナナ	97 5.3 0.4 19.5 0.1	kcal g g g g	30	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	118 7.4 1.2 21.4 0.2	kcal g g g 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してください。						31	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	98 6.5 0.4 18.7 0.2	kcal g g g g