



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 kcal 5.2 g 0.4 g 16.8 g 0.1 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 kcal 7.4 g 1.2 g 21.4 g 0.2 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 kcal 7.4 g 1.2 g 21.4 g 0.2 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 kcal 6.5 g 0.4 g 18.7 g 0.2 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 kcal 6.5 g 0.4 g 18.7 g 0.2 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 kcal 9.1 g 1.3 g 20.7 g 0.3 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 kcal 9.1 g 1.3 g 20.7 g 0.3 g	19	日			
5	日				20	月			
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 kcal 5.7 g 0.4 g 27.3 g 0.2 g	21	火	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 kcal 7.2 g 0.4 g 19.1 g 0.2 g
7	火	鶏肉と野菜のくたくたそうめん じゃが芋のとろとろ煮	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 kcal 7.3 g 0.4 g 19.6 g 0.3 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 kcal 6.7 g 0.3 g 18.1 g 0.1 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 kcal 6.7 g 0.3 g 18.1 g 0.1 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 kcal 5.9 g 0.4 g 19.0 g 0.2 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 kcal 5.9 g 0.4 g 19.0 g 0.2 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 kcal 6.7 g 0.4 g 20.6 g 0.3 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 kcal 6.7 g 0.4 g 20.6 g 0.3 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 kcal 6.9 g 1.2 g 23.5 g 0.3 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 kcal 6.9 g 1.2 g 23.5 g 0.3 g	26	日			
12	日				27	月	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 kcal 7.3 g 0.5 g 20.7 g 0.3 g
13	月	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 kcal 7.3 g 0.5 g 20.7 g 0.3 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 kcal 8.2 g 1.3 g 22.1 g 0.2 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 kcal 4.5 g 1.7 g 25.1 g 0.2 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 kcal 5.3 g 0.4 g 19.5 g 0.1 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 kcal 5.3 g 0.4 g 19.5 g 0.1 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 kcal 7.4 g 1.2 g 21.4 g 0.2 g
					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 kcal 6.5 g 0.4 g 18.7 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。