

8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	土	かゆ 豆腐とさつま芋の とろみ煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・玉ねぎ・味噌・白 菜	126 4.4 1.7 25.4 0.3	kcal g g g g	16	日																
2	日					17	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・さつまいも・焼 ふ・味噌	109 6.6 0.4 21.1 0.2	kcal g g g g												
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・さつまいも・焼 ふ・味噌	108 6.5 0.4 21.0 0.2	kcal g g g g	18	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎとなすのみそ煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・玉ねぎ・なす・ 味噌・人参・醤油	96 5.6 0.2 20.2 0.3	kcal g g g g												
4	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎとなすのみそ煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・玉ねぎ・なす・ 味噌・人参・醤油・オレンジ	101 5.8 0.2 21.7 0.3	kcal g g g g	19	水	かゆ 鶏肉ともやしのトマト煮 白菜サラダ みそにゆうめん	おかゆ・鶏肉・トマト・もや し・水・精製塩・白菜・かぼ ちや・ソーメン・出し汁・味 噌	115 6.9 0.5 21.6 0.1	kcal g g g g												
5	水	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそにゆうめん フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・もや し・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちや・ソーメン・味噌・バ ナナ	127 7.1 0.5 24.7 0.2	kcal g g g g	20	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人 参・出し汁・味噌・片栗粉・ 玉ねぎ・醤油	103 4.4 1.8 19.4 0.2	kcal g g g g												
6	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人 参・出し汁・味噌・片栗粉・ 玉ねぎ・醤油	103 4.4 1.8 19.4 0.2	kcal g g g g	21	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・きゅうり・ほうれん草・ オレンジ	103 6.7 0.3 20.3 0.2	kcal g g g g												
7	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・きゅうり・ほうれん草・ オレンジ	103 6.7 0.3 20.3 0.2	kcal g g g g	22	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつま芋のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・さつまいも・片栗 粉・白菜・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	140 6.5 1.3 28.3 0.2	kcal g g g g												
8	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつま芋のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・さつまいも・片栗 粉・白菜・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	140 6.5 1.3 28.3 0.2	kcal g g g g	23	日																
9	日					24	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎとチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・チ ンゲン菜・出し汁・豆腐・味 噌・オレンジ	109 6.9 1.2 19.2 0.2	kcal g g g g												
10	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎとチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・チ ンゲン菜・出し汁・豆腐・味 噌・オレンジ	109 6.9 1.2 19.2 0.2	kcal g g g g	25	火	鶏肉と人参のワカメそうめん じゃが芋のマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカ メ・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋	121 7.6 0.4 23.2 0.3	kcal g g g g												
11	火					26	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろみ煮 小松菜となすの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・小松 菜・なす・人参・味噌・バナ ナ	101 5.4 0.4 20.4 0.1	kcal g g g g												
12	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろみ煮 小松菜となすの煮物 みそ汁	おかゆ・シロイトラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・小松 菜・なす・人参・味噌	91 5.3 0.4 17.8 0.1	kcal g g g g	27	木	人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちやサラダ すまし汁 ヨーグルト	おかゆ・人参・鶏肉・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・ かぼちや・チンゲン菜・焼 ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	120 7.8 1.2 21.2 0.2	kcal g g g g												
13	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちやサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・味噌・かぼ ちや・チンゲン菜・焼ふ・醤 油	107 6.7 0.4 20.0 0.2	kcal g g g g	28	金	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・ほうれん草・人 参・かぶ・味噌	88 5.6 0.4 17.4 0.2	kcal g g g g												
14	金	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・ほうれん草・人 参・かぶ・味噌	90 5.9 0.4 17.6 0.2	kcal g g g g	29	土	かゆ 豆腐とさつま芋のとろみ煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・玉ねぎ・味噌・白 菜	127 4.4 1.7 25.4 0.3	kcal g g g g												
15	土	かゆ 高野豆腐とさつま芋のとろみ煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・高野豆腐・さつま いも・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・片栗粉・玉ねぎ・味 噌・白菜	113 3.4 0.9 24.3 0.3	kcal g g g g	30	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。						31	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・さつまいも・焼 ふ・味噌	109 6.6 0.4 21.1 0.2	kcal g g g g												