



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	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	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・チンゲン菜・オレンジ	103 kcal 6.6 g 0.3 g 20.4 g 0.2 g	16	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 さつま芋のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・さつまいも・人参・出し汁・片栗粉・なす・ワカメ・味噌・バナナ	123 kcal 5.5 g 0.3 g 26.4 g 0.3 g
2	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 さつま芋のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・さつまいも・人参・出し汁・片栗粉・なす・ワカメ・味噌・バナナ	123 kcal 5.5 g 0.3 g 26.4 g 0.3 g	17	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・花ふ・味噌	98 kcal 6.8 g 0.5 g 18.1 g 0.2 g
3	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・花ふ・味噌	98 kcal 6.8 g 0.5 g 18.1 g 0.2 g	18	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・さつまいも・キャベツ・醤油	106 kcal 6.4 g 0.3 g 20.9 g 0.2 g
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・さつまいも・キャベツ・醤油	106 kcal 6.4 g 0.3 g 20.9 g 0.2 g	19	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根とほうれん草のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	107 kcal 6.3 g 1.3 g 19.2 g 0.2 g
5	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根とほうれん草のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	107 kcal 6.3 g 1.3 g 19.2 g 0.2 g	20	日			
6	日				21	月			
7	月	鶏肉と野菜のとりとりみそうどん ほうれん草と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・片栗粉・ほうれん草・人参・じゃが芋・醤油	111 kcal 7.4 g 0.4 g 19.4 g 0.3 g	22	火			
8	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりとり煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・豆腐・味噌	116 kcal 7.9 g 1.3 g 19.4 g 0.2 g	23	水			
9	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・片栗粉・玉ねぎ・醤油・バナナ	109 kcal 5.8 g 0.2 g 23.3 g 0.3 g	24	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	95 kcal 6.4 g 0.3 g 18.0 g 0.2 g
10	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	94 kcal 6.4 g 0.3 g 17.9 g 0.2 g	25	金	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	118 kcal 8.3 g 1.3 g 19.9 g 0.2 g
11	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 じゃが芋のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参	112 kcal 7.9 g 1.2 g 19.2 g 0.1 g	26	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちや・なす・味噌	107 kcal 5.8 g 0.4 g 21.6 g 0.2 g
12	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちや・なす・味噌	107 kcal 5.8 g 0.4 g 21.6 g 0.2 g	27	日			
13	日				28	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・大根・醤油	101 kcal 7.1 g 0.9 g 17.5 g 0.1 g
14	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・大根・醤油	102 kcal 7.2 g 0.9 g 17.6 g 0.1 g	29	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	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・チンゲン菜・オレンジ	103 kcal 6.6 g 0.3 g 20.4 g 0.2 g
15	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	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・チンゲン菜・オレンジ	103 kcal 6.6 g 0.3 g 20.4 g 0.2 g	30	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 さつま芋のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・さつまいも・人参・出し汁・片栗粉・なす・ワカメ・味噌・バナナ	123 kcal 5.5 g 0.3 g 26.4 g 0.3 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。