



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	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	99 kcal 6.5 g 0.4 g 19.0 g 0.2 g	16	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・もやし・ワカメ・味噌	104 kcal 6.9 g 0.4 g 19.9 g 0.3 g
2	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・もやし・ワカメ・味噌	104 kcal 6.9 g 0.4 g 19.9 g 0.3 g	17	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	116 kcal 6.9 g 1.3 g 21.6 g 0.2 g
3	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	116 kcal 6.9 g 1.3 g 21.6 g 0.2 g	18	日			
4	日				19	月	鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	120 kcal 7.4 g 0.5 g 21.6 g 0.2 g
5	月	鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	120 kcal 7.4 g 0.5 g 21.6 g 0.2 g	20	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	100 kcal 6.6 g 0.4 g 18.8 g 0.2 g
6	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	100 kcal 6.6 g 0.4 g 18.8 g 0.2 g	21	水	かゆ 白米タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	128 kcal 7.0 g 1.4 g 24.0 g 0.1 g
7	水	かゆ 白米タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	128 kcal 7.0 g 1.4 g 24.0 g 0.1 g	22	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・ヨーグルト	113 kcal 7.4 g 1.2 g 19.7 g 0.3 g
8	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・ヨーグルト	113 kcal 7.4 g 1.2 g 19.7 g 0.3 g	23	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 小松菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・なす・醤油	103 kcal 6.5 g 0.3 g 20.0 g 0.2 g
9	金	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 小松菜と人参のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・りんご	114 kcal 6.4 g 0.4 g 23.3 g 0.1 g	24	土	かゆ 助宗タラと野菜のどろろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌	99 kcal 5.5 g 0.3 g 19.6 g 0.3 g
10	土	かゆ 助宗タラと野菜のどろろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・ヨーグルト	116 kcal 6.6 g 1.2 g 21.6 g 0.3 g	25	日			
11	日				26	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌	91 kcal 5.5 g 0.3 g 18.5 g 0.2 g
12	月				27	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	112 kcal 8.0 g 1.3 g 18.6 g 0.2 g
13	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	114 kcal 8.2 g 1.4 g 18.7 g 0.2 g	28	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のどろろ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油・バナナ	111 kcal 5.5 g 0.2 g 23.1 g 0.3 g
14	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油	100 kcal 5.4 g 0.2 g 20.4 g 0.3 g	29	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	99 kcal 6.5 g 0.4 g 19.0 g 0.2 g
15	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	99 kcal 6.5 g 0.4 g 19.0 g 0.2 g	30	金	かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 人参サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・トマト・水・精製塩・人参・小松菜・もやし・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	119 kcal 7.6 g 1.2 g 21.3 g 0.1 g
					31	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	116 kcal 6.9 g 1.3 g 21.6 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。