



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			昼	使用食材一覧
1	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・しらす干し・れんこん・味噌	16	日		
2	日			17	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・かぼちゃ・ワカメ・味噌
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・かぼちゃ・ワカメ・味噌・りんご	18	火	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌・いよかん
4	火	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌・いよかん	19	水	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・大根・きゅうり・オレンジ・出し汁・上白糖・醤油
5	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とチンゲン菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・大根・もやし・醤油	20	木	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 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・白菜・出し汁・人参・ほうれん草・さつまいも・味噌・オレンジ
6	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・大根・きゅうり・白菜・豆腐・オレンジ・出し汁・上白糖・醤油	21	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ
7	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ	22	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼酎・味噌
8	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼酎・味噌	23	日		
9	日			24	月		
10	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぶサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・じゃが芋・味噌	25	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツとれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・キャベツ・れんこん・チンゲン菜・味噌
11	火			26	水	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・大根・きゅうり・白菜・豆腐・オレンジ・出し汁・上白糖・醤油
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつまいもと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・人参・花ふ・味噌	27	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 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・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・味噌・オレンジ
13	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 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・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	28	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツともやしのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・バナナ
14	金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツともやしのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・バナナ				
15	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・しらす干し・れんこん・味噌				

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてきてくださいね♪