4月

後期（9～11ヶ月）

離乳食	曜日	昼	使用食材一覧
1	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（不知火）	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・不知火（しらぬい）
2	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・人参・出し汁・上白糖・醤油
3	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつま芋・グリーンアスパラ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ
5	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ 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・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ
6	日		
7	月	くたくた鶏うどん さつま芋のマッシュ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・大根・花ふ
8	火	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・人参・じゃが芋・大根・きゅうり・白菜・豆腐・オレンジ・出し汁・上白糖・醤油
9	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐
10	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ
11	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ 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・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜・ヨーグルト
12	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油
13	日		
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌
15	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・オレンジ

離乳食	曜日	昼	使用食材一覧
16	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油
17	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖
18	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・人参・出し汁・上白糖・醤油
19	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ 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・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ
20	日		
21	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌
22	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ
23	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐
24	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ
25	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ 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・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜・ヨーグルト
26	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油・オレンジ
27	日		
28	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌
29	火		
30	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油

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♪