



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	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・きゅうり・焼心・味 噌	16	金	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
2	金	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャ ベツ・出し汁・玉ねぎ・人 参・チンゲン菜・醤油・オレ ンジ	17	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・醤油・砂糖・片栗粉・ほ うれん草・ワカメ・焼きふ・ 味噌
3	土			18	日		
4	日			19	月	かゆ 鶏肉のトマト煮 野菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・出し汁
5	月			20	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃ が芋・人参・大根・カットワ カメ・出し汁・上白糖・醤油
6	火			21	水	鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちゃ・バナナ
7	水	鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちゃ	22	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・さつま芋・ 味噌
8	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・さつま芋・ 味噌	23	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根と人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・味噌・大根・人 参・花ふ・醤油
9	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根と人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・味噌・大根・人 参・花ふ・醤油	24	土	鶏肉と野菜のやわらかうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(不知火)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・しょうゆ・砂糖・ さつま芋・オレンジ
10	土	鶏肉と野菜のやわらかうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(不知火)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・しょうゆ・砂糖・ さつま芋・オレンジ	25	日		
11	日			26	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・ほうれん草・出し汁・ 味噌・片栗粉・ブロッコ リー・人参・ワカメ・醤油
12	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・ほうれん草・出し汁・ 味噌・片栗粉・トマト・人参・ ワカメ・醤油	27	火	かゆ 助宗タラと春野菜のだし煮 かぼちゃとスナッPEndウのサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・キャ ベツ・玉ねぎ・人参・グリー ンアスパラ・出し汁・かぼ ちゃ・スナッPEndウ・豆 腐・小松菜・醤油
13	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・キャベツ・出し汁・小松 菜・人参・かぼちゃ・豆腐・ 醤油	28	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 もやしサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・もやし・チンゲン菜・ バナナ
14	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 きゅうりと人参のサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃ が芋・きゅうり・人参・豆 腐・キャベツ・オレンジ・出 し汁・上白糖・醤油	29	木	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
15	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・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	30	金	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・キャ ベツ・出し汁・もやし・人参・ チンゲン菜・醤油・バナナ
				31	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・醤油・砂糖・片栗粉・ほ うれん草・ワカメ・焼きふ・ 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♪