



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	日			16	月	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・大根・焼心・味噌・オレンジ
2	月	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・大根・焼心・味噌・オレンジ	17	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュスープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・チンゲン菜・人参
3	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュスープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・チンゲン菜・人参	18	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・なす・味噌・バナナ
4	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとりみ煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・もやし・人参・なす・味噌	19	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	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・きゅうり・豆腐・小松菜・ヨーグルト
5	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	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・きゅうり・豆腐・小松菜・ヨーグルト	20	金	かゆ 白糸タラと野菜のとりみ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・バナナ
6	金	人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと大根のトマトサラダ スープ	おかゆ・人参・鶏肉・じゃが芋・きゅうり・大根・トマト・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・上白糖・醤油	21	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
7	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	22	日		
8	日			23	月	人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと大根のトマトサラダ スープ	おかゆ・人参・鶏肉・じゃが芋・きゅうり・大根・トマト・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・上白糖・醤油
9	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼心・味噌	24	火	アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこり煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・グリーンアスパラ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・オレンジ
10	火	かゆ 白糸タラと人参のみそ煮 白菜のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・味噌・白菜・片栗粉・かぼちゃ・醤油・オレンジ	25	水	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
11	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 もやしとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・トマト・キャベツ・味噌	26	木	鶏肉のやわらかおろしそうめん かぼちゃと玉ねぎのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・大根・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・ネーブル・出し汁・上白糖・醤油
12	木	鶏肉とじゃが芋のわかめそうめん 人参ときゅうりのサラダ	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり	27	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・さつま芋・出し汁・醤油
13	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・さつま芋・出し汁・醤油	28	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・焼きさ・味噌
14	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・焼きさ・味噌	29	日		
15	日			30	月	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼心・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♪