

| 離乳食 | 曜日 | 7月                                                    |  | 後期(9～11ヶ月)                                       |  | 離乳食 | 曜日 | 7月                                                  |  | 後期(9～11ヶ月)                                       |  |
|-----|----|-------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|-----|----|-----------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|
|     |    | 昼                                                     |  | 使用食材一覧                                           |  |     |    | 昼                                                   |  | 使用食材一覧                                           |  |
| 1   | 火  | かゆ<br>鶏肉と野菜のくたくた煮<br>きゅうりと人参の豆腐サラダ<br>みそ汁             |  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌 |  | 16  | 水  | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>もやしと人参のやわらか煮<br>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・小松菜・味噌・バナナ             |  |
| 2   | 水  | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>もやしと人参のやわらか煮<br>みそ汁             |  | おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌                 |  | 17  | 木  | かゆ<br>鶏肉とキャベツのやわらか煮<br>大根とトマトのサラダ<br>みそ汁            |  | おかゆ・鶏肉・キャベツ・大根・トマト・かぼちゃ・出し汁・上白糖・醤油・味噌            |  |
| 3   | 木  | かゆ<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根サラダ<br>スープ・ヨーグルト               |  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト            |  | 18  | 金  | かゆ<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根ときゅうりのサラダ<br>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 |  |
| 4   | 金  | かゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>みそ汁                   |  | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌         |  | 19  | 土  | 鶏肉と野菜のわかめうどん<br>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                |  |
| 5   | 土  | 鶏肉と野菜のわかめうどん<br>かぼちゃのマッシュ<br>フルーツ(しらぬい)               |  | 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・不知火            |  | 20  | 日  |                                                     |  |                                                  |  |
| 6   | 日  |                                                       |  |                                                  |  | 21  | 月  |                                                     |  |                                                  |  |
| 7   | 月  | 鶏肉と野菜のくたくたそうめん<br>じゃが芋のとろろ煮<br>フルーツ(オレンジ)             |  | ソーメン・鶏肉・大根・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・オレンジ        |  | 22  | 火  | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>キャベツサラダ<br>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                 |  |
| 8   | 火  | かゆ<br>白糸タラと人参のだし煮<br>さつま芋のマッシュ<br>みそ汁                 |  | おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌                    |  | 23  | 水  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのトマト煮<br>人参サラダ<br>スープ                   |  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト・パック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油      |  |
| 9   | 水  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのトマト煮<br>人参サラダ<br>スープ                     |  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト・パック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油      |  | 24  | 木  | 人参かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>きゅうりと大根のトマトサラダ<br>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   |  |
| 10  | 木  | かゆ<br>助宗タラとほうれん草のくたくた煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) |  | おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ        |  | 25  | 金  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>ポテトサラダ<br>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  | 金  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>かぼちゃときゅうりのサラダ<br>みそ汁            |  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌      |  | 26  | 土  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>ほうれん草のサラダ<br>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        |  |
| 12  | 土  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>ほうれん草のサラダ<br>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        |  | 27  | 日  |                                                     |  |                                                  |  |
| 13  | 日  |                                                       |  |                                                  |  | 28  | 月  | 鶏肉と野菜のくたくたうどん<br>じゃが芋サラダ<br>みそ汁                     |  | うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・味噌         |  |
| 14  | 月  | 鶏肉と野菜のくたくたうどん<br>じゃが芋サラダ<br>みそ汁                       |  | うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・味噌         |  | 29  | 火  | かゆ<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根ときゅうりのサラダ<br>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 |  |
| 15  | 火  | かゆ<br>豆腐と野菜のみそ煮<br>きゅうりサラダ<br>すまし汁                    |  | おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・醤油           |  | 30  | 水  | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>もやしと人参のやわらか煮<br>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・小松菜・味噌・バナナ             |  |
|     |    |                                                       |  |                                                  |  | 31  | 木  | 人参かゆ<br>鶏肉と野菜のほっこり煮<br>キャベツとトマトのサラダ<br>みそ汁          |  | おかゆ・人参・鶏肉・じゃが芋・キャベツ・トマト・玉ねぎ・カットワカメ・出し汁・上白糖・醤油・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♪