



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	金	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ 出し汁・ほうれん草・人参・ もやし・味噌・バナナ	16	土	鶏肉と野菜のやわらかうどん さつまいものマッシュ フルーツ(しらぬい)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・ 不知火
2	土	鶏肉と野菜のやわらかうどん さつまいものマッシュ フルーツ(しらぬい)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・ 不知火	17	日		
3	日			18	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・ 出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・小松菜・焼ふ・味噌
4	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・ 出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・小松菜・焼ふ・味噌	19	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎとなすのだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・ 出し汁・玉ねぎ・なす・人参・ 醤油
5	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎとなすのだし煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・ 出し汁・玉ねぎ・なす・人参・ 醤油・オレンジ	20	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
6	水	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ ワカメ・味噌・バナナ	21	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・玉ねぎ・ 醤油
7	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・玉ねぎ・ 醤油	22	金	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・きゅうり・ 豆腐・小松菜・出し汁・上白糖・ 砂糖・醤油・味噌
8	金	かゆ 鶏肉と白菜のトマト煮 じゃが芋ときゅうりのワカメサラダ	おかゆ・鶏肉・白菜・トマト・ じゃが芋・きゅうり・カットワカメ・ 水・精製塩	23	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
9	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	24	日		
10	日			25	月	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
11	月			26	火	鶏肉と人参のワカメそうめん じゃが芋のマッシュ フルーツ(梨)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ 梨
12	火	鶏肉と人参のワカメそうめん じゃが芋のマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋	27	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
13	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	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・ 人参・大根・きゅうり・白菜・ ワカメ・出し汁・上白糖・ 醤油	28	木	人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・ 玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・ チンゲン菜・ソーメン・ 醤油・ヨーグルト・砂糖
14	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ・ チンゲン菜・ソーメン・ 醤油	29	金	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ 出し汁・ほうれん草・人参・もやし・ 味噌・バナナ
15	金	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・出し汁・ 砂糖・醤油・じゃが芋・人参・ 大根・ワカメ	30	土	鶏肉と野菜のやわらかうどん さつまいものマッシュ フルーツ(しらぬい)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・ 砂糖・醤油・さつまいも・ 不知火
				31	日		

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♪