

					
離乳食	曜日	後期（9～11ヶ月）	離乳食	曜日	後期（9～11ヶ月）
		昼			昼
		使用食材一覧			使用食材一覧
1	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	16	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ（オレンジ）	17	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（りんご）
3	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	18	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁
4	木	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	19	金	かゆ 鶏肉とさつまいものみそ煮 キャベツサラダ すまし汁
5	金	さつまいもかゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ フルーツ（りんご）	20	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ
6	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	21	日	
7	日		22	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁
8	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	23	火	
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎののどろろ煮 きゅうりサラダ みそ汁	24	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋ののどろろ煮 すまし汁・フルーツ（りんご）
10	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	25	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）
11	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ	26	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
12	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいものトマト煮 小松菜と人参のサラダ	27	土	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（不知火）
13	土	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（不知火）	28	日	
14	日		29	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ
15	月		30	火	人参かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜サラダ みそ汁

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♪