

離乳食	曜日	10月 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	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 さつま芋と玉ねぎのとりみ煮 すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・ キャベツ・人参・出し 汁・味噌・さつま芋・玉 ねぎ・片栗粉・大根・醬 油・りんご	16	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・じゃが 芋・ワカメ・味噌
2	木	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・醬油	17	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ れんこん・かぼちゃ・出 し汁・砂糖・醬油・小松 菜・トマト・焼ふ・味噌
3	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ れんこん・かぼちゃ・出 し汁・砂糖・醬油・小松 菜・トマト・焼ふ・味噌	18	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ 出し汁・醬油・砂糖・片 栗粉・ほうれん草・ワカ メ・焼き麴・出し汁・味 噌
4	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ 出し汁・醬油・砂糖・片 栗粉・ほうれん草・ワカ メ・焼き麴・出し汁・味 噌	19	日		
5	日			20	月	鶏肉のほくほく味噌うどん 小松菜と人参のだし煮 フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・かぼ ちゃ・大根・出し汁・味 噌・小松菜・人参・りん ご
6	月	鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と人参のだし煮 フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・かぼ ちゃ・小松菜・出し汁・ 味噌・大根・人参・りん ご	21	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・チンゲン菜・れんこ ん・花ふ・味噌
7	火	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・醬油	22	水	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ かぼちゃ・出し汁・キャ ベツ・人参・豆腐・味 噌・ヨーグルト・砂糖
8	水	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ かぼちゃ・出し汁・キャ ベツ・人参・豆腐・味 噌・ヨーグルト・砂糖	23	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	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・醬油
9	木	人参かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 キャベツときゅうりのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉 ねぎ・じゃが芋・豆乳・ キャベツ・きゅうり・り んご・水・精製塩	24	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・ じゃが芋・人参・大根・ カットワカメ・出し汁・ 上白糖・醬油
10	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・ じゃが芋・人参・大根・ カットワカメ・出し汁・ 上白糖・醬油	25	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 (不知火)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・しらぬい
11	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 (不知火)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・しらぬい	26	日		
12	日			27	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・ 玉ねぎ・人参・出し汁・ チンゲン菜・じゃが芋・ 味噌・りんご
13	月			28	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人 参・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・ほうれん 草・豆腐・玉ねぎ・味噌
14	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人 参・出し汁・砂糖・醬 油・かぶ・ほうれん草・ 豆腐・玉ねぎ・味噌	29	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ 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	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・白菜・人参・ 出し汁・上白糖・醬油	30	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・じゃが 芋・ワカメ・味噌
				31	金	かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 人参サラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・鶏 肉・玉ねぎ・れんこん・ トマト・水・精製塩・人 参・小松菜・出し汁・醬 油・オレンジ

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♪