

離乳食	曜日	11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	土	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・出汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・大根・ワカメ	16	日		
2	日			17	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツと大根のサラダ すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・人参・出汁・味噌・片栗粉・醤油・キャベツ・大根・ソーメン・ワカメ・りんご
3	月			18	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌
4	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	19	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉
5	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	20	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖
6	木	人参かゆ 鶏肉とじやが芋のほくほく煮 きゅうりと大根のトマトサラダ スープ	おかゆ・人参・鶏肉・じやが芋・きゅうり・大根・トマト・玉ねぎ・キャベツ・出汁・上白糖・醤油	21	金	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油
7	金	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・じやが芋・大根・きゅうり・白菜・豆腐・オレンジ・出汁・上白糖・醤油	22	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)	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・不知火
8	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)	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・不知火	23	日		
9	日			24	月		
10	月	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・出汁・上白糖・醤油	25	火	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・じやが芋・人参・大根・きゅうり・白菜・ワカメ・出汁・上白糖・醤油
11	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐	26	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	27	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌
13	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	28	金	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・出汁・かぶ・バナナ
14	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出汁・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	29	土	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・出汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・大根・ワカメ
15	土	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・出汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・大根・ワカメ	30	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くださいね♪