

離乳食	曜日	5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	金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉 玉ねぎ・グリーンアスパラ 出し汁・砂糖・醤油 テンゲン菜・大根 オレンジ	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(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつまいも・バナナ
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(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・ さつまいも・バナナ	17	日		
3	日			18	月	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉 ブロッコリー・出し汁 砂糖・醤油・玉ねぎ 人参・ほうれん草 味噌
4	月			19	火	かゆ 白糸タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイタダ じゃが芋・人参 出し汁・玉ねぎ 大根・味噌
5	火			20	水	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(バナナ)	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 バナナ
6	水			21	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐 玉ねぎ・出し汁・砂糖 醤油・片栗粉・白菜 人参・さつまいも 味噌
7	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐 玉ねぎ・出し汁・砂糖 醤油・片栗粉・白菜 人参・さつまいも 味噌	22	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 玉ねぎとかぼちゃのほくほく煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根 小松菜・人参・出し汁 味噌・玉ねぎ かぼちゃ・豆腐 ワカメ・醤油
8	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 玉ねぎとかぼちゃのほくほく煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根 小松菜・人参・出し汁 味噌・玉ねぎ かぼちゃ・豆腐 ワカメ・醤油	23	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(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつまいも・バナナ
9	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(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・ さつまいも・バナナ	24	日		
10	日			25	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・白菜 玉ねぎ・テンゲン菜 出し汁・味噌・片栗粉 ブロッコリー・人参 ワカメ・醤油
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・白菜 玉ねぎ・テンゲン菜 出し汁・味噌・片栗粉 トマト・人参 ワカメ・醤油	26	火	かゆ 助宗タラと春野菜のだし煮 大根とスナップのサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ 玉ねぎ・キャベツ グリーンアスパラ 出し汁・大根 スナップエンドウ 小松菜・豆腐・醤油
12	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ 玉ねぎ・キャベツ 出し汁・大根・人参 小松菜・豆腐・醤油	27	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草のだし煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉 じゃが芋・玉ねぎ 人参・出し汁・砂糖 醤油・ほうれん草 もやし・バナナ
13	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 じゃが芋・きゅうり 玉ねぎ・人参・出し汁 砂糖・醤油 充てん豆腐・キャベツ オレンジ	28	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ 人参・出し汁・砂糖 醤油・片栗粉 さつまいも・きゅうり 焼ふ・味噌
14	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)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ じゃが芋・大根・きゅうり・白 菜・わかめ・オレンジ・出し汁 ・上白糖・醤油	29	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	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
15	金	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・白菜 出し汁・砂糖・醤油 じゃが芋・人参 小松菜	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(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつまいも・バナナ
				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くださいね♪