

離乳食	曜日	後期 (9~11ヶ月)	
		昼	使用食材一覧
1	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油
2	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・豆腐・オレンジ・出し汁・上白糖・醤油
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・グリーンアスパラ・カットトマト缶・水・精製塩・もやし・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ
4	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
5	日		
6	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト
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・醤油
8	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐
9	木	かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ
10	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 スナップエンドウのサラダ スープ フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・スナップエンドウ・小松菜・バナナ
11	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・醤油・砂糖・片栗粉・ほうれん草・ワカメ・焼き麩・出し汁・味噌
12	日		
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌
14	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌・オレンジ
15	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油

離乳食	曜日	後期 (9~11ヶ月)	
		昼	使用食材一覧
16	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもとアスパラのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつまいも・グリーンアスパラ・もやし・焼ふ・出し汁・味噌
18	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
19	日		
20	月	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
21	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ
22	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐
23	木	かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ
24	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜
25	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・醤油・砂糖・片栗粉・ほうれん草・ワカメ・焼き麩・出し汁・味噌
26	日		
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌
28	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌
29	水		
30	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖

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♪