

離乳食	曜日	7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 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌	16	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト
2	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	17	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌
3	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・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
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	19	日		
5	日			20	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつまいものマッシュ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつまいも・小松菜・味噌・オレンジ
6	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつまいものマッシュ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつまいも・小松菜・味噌・オレンジ	21	火	鶏肉と野菜のそうめん じゃが芋と人参のほっこり煮	ソーメン・鶏肉・大根・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参
7	火	鶏肉と野菜のくたくたそうめん じゃが芋ののり煮	ソーメン・鶏肉・大根・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・味噌・片栗粉	22	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・きゅうり・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油
8	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・きゅうり・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	23	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ
9	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	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・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・大根・ワカメ
10	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	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 (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
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 (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	26	日		
12	日			27	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌
13	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌	28	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌
14	火	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・さつまいも・人参・出し汁・味噌・きゅうり・玉ねぎ・花ふ・醤油	29	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌・バナナ
15	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌・バナナ	30	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト
				31	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌

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♪