

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	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・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	16	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・醤油・小松菜・トマト・もやし・ワカメ・味噌
2	金	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・醤油	17	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・さつま芋・バナナ
3	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・さつま芋・バナナ	18	日		
4	日			19	月	鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ
5	月	鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	20	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・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌
6	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	21	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 フルーツ (バナナ)	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・バナナ
7	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 フルーツ (バナナ)	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・バナナ	22	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・醤油
8	木	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・醤油	23	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
9	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・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	24	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・さつま芋・バナナ
10	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・さつま芋・バナナ	25	日		
11	日			26	月	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・醤油
12	月			27	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・醤油・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌
13	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・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	28	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のとりみ煮 すまし汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油・バナナ
14	水	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・人参・じゃが芋・大根・きゅうり・白菜・ワカメ・出し汁・上白糖・醤油	29	木	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・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参
15	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・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	30	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 ヨーグルト	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・もやし・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖
				31	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・さつま芋・バナナ

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♪