



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧			昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	金	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 かぶと人参のだし煮 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・かぶ・人参・りんご	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌	16	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのほっこり煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・なす・醤油
2	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのほっこり煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・なす・醤油	17	日				
3	日					18	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご
4	月					19	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・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参
5	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・出し汁・砂糖・醤油・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	20	水	かゆ コトコ鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・出し汁・味噌・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌
6	水	かゆ コトコ鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	かゆ 白糸タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・出し汁・味噌・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	21	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 なすとれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌
7	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 なすとれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	22	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・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ
8	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・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	23	土				
9	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりみ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	24	日				
10	日					25	月	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・れんこん・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参
11	月	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・れんこん・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参	26	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・味噌
12	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・醤油・りんご	27	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・味噌
13	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・もやし・花ふ・味噌	28	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のとりみ煮 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・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌
14	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のとりみ煮 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・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	29	金	かゆ 人參かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・かぶ・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌
15	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり・りんご	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌	30	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのほっこり煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・なす・醤油