



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			昼	使用食材一覧
1	金	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 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・ほうれん草・人参・もやし・味噌・バナナ	16	土		
2	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌	17	日		
3	日			18	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌
4	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌	19	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎとなすのだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・人参・醤油
5	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎとなすのだし煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・人参・醤油・オレンジ	20	水	かゆ 鶏肉ともやしのトマト煮 キャベツサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・もやし・水・精製塩・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・味噌
6	水	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	21	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油
7	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油	22	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ 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・ほうれん草・オレンジ
8	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ 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・ほうれん草・オレンジ	23	土		
9	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	24	日		
10	日			25	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎとチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・味噌・オレンジ
11	月			26	火	鶏肉と人参のワカメそうめん じゃが芋のマッシュ フルーツ(梨)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・梨
12	火	鶏肉と人参のワカメそうめん じゃが芋のマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋	27	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌・バナナ
13	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌	28	木	人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖
14	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	29	金	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 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・ほうれん草・人参・もやし・味噌・バナナ
15	金	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・かぶ・味噌	30	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌
				31	日		