



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	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・ほうれん草・味噌	16	日		
2	日			17	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・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ
3	月			18	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
4	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	19	水	コトコト鶏うどん 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
5	水	コトコト鶏うどん 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	20	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 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
6	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 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	21	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
7	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	22	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
8	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	23	日		
9	日			24	月		
10	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(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・れんこん・白菜・味噌・りんご	25	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐
11	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐	26	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	27	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 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・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌
13	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 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・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	28	金	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 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・キャベツ・出し汁・かぶ・バナナ
14	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	29	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 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・ほうれん草・味噌
15	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・ほうれん草・味噌	30	日		