11月

後期(9～11ヶ月)







後期(9～11ヶ月)

離乳食	曜日	昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		離乳食	曜日	昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
1	日					16	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	109 6.7 0.3 22.0 0.2	kcal g g g g
2	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	109 6.7 0.3 22.0 0.2	kcal g g g g	17	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	95 5.8 0.3 19.1 0.3	kcal g g g g
3	火					18	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 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	142 8.5 1.3 24.6 0.2	kcal g g g g
4	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	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	131 8.4 1.3 21.9 0.2	kcal g g g g	19	木	かゆ 白糸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 フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌・りんご	97 5.1 0.5 20.2 0.1	kcal g g g g
5	木	かゆ 白糸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・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	87 5.1 0.4 17.2 0.1	kcal g g g g	20	金	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	113 7.0 0.5 21.2 0.2	kcal g g g g
6	金	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 小松菜と人参のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・りんご	114 6.4 0.4 23.3 0.1	kcal g g g g	21	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁 ヨーグルト	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・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	115 6.6 1.2 22.2 0.2	kcal g g g g
7	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	98 5.9 0.3 20.3 0.2	kcal g g g g	22	日				
8	日					23	月				
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとれんこんのとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・片栗粉・白菜・味噌・りんご	107 5.3 0.5 22.5 0.1	kcal g g g g	24	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	116 8.0 1.3 19.4 0.2	kcal g g g g
10	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	115 8.0 1.3 19.4 0.2	kcal g g g g	25	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 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	111 6.5 0.4 21.4 0.2	kcal g g g g
11	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 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	111 6.5 0.4 21.4 0.2	kcal g g g g	26	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	106 6.8 0.4 20.3 0.2	kcal g g g g
12	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	106 6.8 0.4 20.3 0.2	kcal g g g g	27	金	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・かぶ	84 5.1 0.2 17.2 0.1	kcal g g g g
13	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり	83 5.0 0.2 16.7 0.1	kcal g g g g	28	土	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・玉ねぎ・味噌	103 6.7 0.4 20.6 0.2	kcal g g g g
14	土	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・玉ねぎ・味噌	103 6.7 0.4 20.6 0.2	kcal g g g g	29	日				
15	日					30	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	109 6.7 0.3 22.0 0.2	kcal g g g g

※離乳食の量や形態はあくまで目安です。お子様の「食べたい」という気持ちを大切に、その子のペースで調整してあげてください。

※食材はご家庭で2回以上チャレンジし、アレルギーの有無を確認して様子を見ながら使用してください。