



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	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	16	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌	17	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参
3	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 フルーツ(すいか)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・すいか	18	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ
4	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	19	金	かゆ やわらか野菜うどん きゅうりサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・なす・じゃが芋・バナナ
5	金	かゆ やわらか野菜そうめん トマトサラダ じゃが芋と人参のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・じゃが芋・人参・バナナ	20	土	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ
6	土	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	21	日		
7	日			22	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ
8	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	23	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 さつまいもサラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつまいも
9	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 さつまいもサラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつまいも	24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	25	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ
11	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	26	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・味噌
12	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・味噌	27	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖
13	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	28	日		
14	日			29	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ
15	月			30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌
				31	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・バナナ