



# 11月

離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		中期(7~8ヶ月)		離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		中期(7~8ヶ月)	
		昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧			昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧
2	月	鶏肉と玉ねぎのやわらかパスタ 白菜ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・人参	16	月	鶏肉と玉ねぎのやわらかパスタ 白菜ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・人参
4	水	キーマカレー かぼちやのマッシュ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちやのマッシュ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・りんご	17	火	ご飯 助宗タラとほうれん草のみそ煮 人参のサラダ すまし汁・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・味噌・人参・かぶ・醤油・オレンジ	かゆ 助宗タラとほうれん草のみそ煮 人参サラダ すまし汁・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・味噌・人参・かぶ・醤油・オレンジ
5	木	ひじきご飯 助宗タラとキャベツのやわらか煮 みそ汁 フルーツ(柿)	おかゆ・人参・スケソウタラ・キャベツ・パプリカ黄・出し汁・豆腐・さつまい芋・味噌・柿	人参かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 みそ汁 フルーツ(柿)	おかゆ・人参・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・豆腐・さつまい芋・味噌・柿	18	水	キーマカレー かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・バナナ
6	金	納豆ご飯 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 白菜としらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 白菜としらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	19	木	ご飯 助宗タラとキャベツのやわらか煮 みそ汁 フルーツ(柿)	おかゆ・人参・スケソウタラ・キャベツ・パプリカ黄・出し汁・里芋・味噌・柿	人参かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 みそ汁 フルーツ(柿)	おかゆ・人参・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・柿
9	月	ハヤシライス きゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・オレンジ	20	金	納豆ご飯 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 白菜としらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 白菜としらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌
10	火	ご飯 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(柿)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・ワカメ・醤油・柿	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(柿)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・ワカメ・醤油・柿	24	火	ご飯 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(白桃缶)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・ワカメ・醤油
11	水	たくたく鶏うどん かぼちやマッシュ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・りんご	たくたく鶏うどん かぼちやマッシュ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・りんご	25	水	たくたく鶏うどん かぼちやマッシュ フルーツ(みかん缶)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや	たくたく鶏うどん かぼちやマッシュ	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや
12	木	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・なす・味噌	26	木	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・なす・味噌
13	金	ご飯 鶏肉と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ソーメン・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ソーメン・ワカメ	27	金	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・キャベツ・きゅうり・ソーメン・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・キャベツ・きゅうり・ソーメン・ワカメ・出し汁・醤油
						30	月	鶏肉と玉ねぎのやわらかパスタ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・人参

