



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
		<p align="center"><b>離乳食後期(9~11か月)</b> <b>1回分の目安量</b></p> <p>炭水化物源、たんぱく質源、ビタミン・ミネラル源が入るように「主食+主菜+副菜」を意識した献立を心がけましょう 栄養の半分くらいを離乳食からとれるようになりたい時期。食べられる食材を増やしつつ、栄養バランスのよい献立を目指しましょう。 ※1回の目安量は栄養素ごとに1種類だけ与える場合の量になりますので2種類与える場合は半分、3種類は1/3です。</p>						<p>初期 ベースト状</p> <p>かゆ 10倍かゆ 5~30g</p> <p>野菜類 5~20g 豆腐 10~30g 又は魚 又は肉 又は卵 少量~ 卵黄1/2個</p> <p>乳製品 -</p>		<p>中期 絹豆腐程度</p> <p>全がゆ 50~80g</p> <p>20~30g 30~40g 10~15g 10~15g 卵黄1個~ 全卵1/3個</p> <p>50~70g</p>		<p>後期 パナナ程度</p> <p>全がゆ 90g~ 軟飯 80g</p> <p>30~40g 45g 15g 15g 全卵1/2個</p> <p>80g</p>		<p>完了期 肉団子程度</p> <p>軟飯 90g~ ごはん 80g</p> <p>40~50g 50~55g 15~20g 15~20g 全卵1/2個~ 2/3個</p> <p>100g</p>		<p>4</p> <p>全粥~軟飯 胚芽米</p> <p>鶏肉と野菜スープ 鶏ミンチ/人参/玉葱/葱/昆布だし汁</p> <p>ゆで豆腐 絹豆腐/昆布だし汁</p> <p>全粥~軟飯 胚芽米</p> <p>人参スープ 人参/昆布だし汁</p>	
		6	7	8	9	10	11										
ミートスパゲティ	スバゲティ/豚ひき肉/豚レバー/玉ねぎ/人参/ピーマン/ケチャップ/トマト/ペースト	七草風粥	胚芽米/小松菜/かぶ/豆腐・昆布だし汁	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
玉ねぎ人参スープ	玉ねぎ/人参/昆布だし汁	鮭のほぐし煮	さけ/昆布だし汁	鶏肉と野菜スープ	鶏ミンチ/じゃがいも/人参/玉ねぎ/昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	豆腐/玉ねぎ/人参/ピーマン/昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	豆腐/じゃがいも/キャベツ/昆布だし汁	鶏肉と野菜スープ	鶏ミンチ/人参/玉葱/葱/昆布だし汁						
スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	大根・人参スープ	大根/人参/昆布だし汁	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	大根と人参のだし煮(手づかみ)	大根/人参/昆布だし汁	ゆで豆腐	絹豆腐/昆布だし汁						
おにぎり	胚芽米	おじや	胚芽米/ツナ/田/から/人参/昆布だし汁	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	かぼちゃ粥	胚芽米/かぼちゃ	トマト粥	胚芽米/トマト	人参粥	胚芽米/人参						
野菜スープ	じゃがいも/玉ねぎ/人参/昆布だし汁	きざみみかん	みかん	白菜と豆腐スープ	白菜/絹ごし豆腐/昆布だし汁	煮りんご	りんご	バナナ	バナナ	ふかし手マッシュ	さつまいも/赤糖(加工乳)						
13	14	15	16	17	18												
		全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
鶏と野菜スープ	鶏むね肉/キャベツ/玉ねぎ/昆布だし汁	鶏と野菜スープ	鶏むね肉/キャベツ/ピーマン/玉ねぎ/昆布だし汁	鶏と野菜スープ	鶏むね肉/キャベツ/ピーマン/玉ねぎ/昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	豆腐/小松菜/玉ねぎ/人参/昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	豆腐/白菜/人参/昆布だし汁	鶏肉と野菜スープ	鶏ミンチ/人参/玉葱/葱/昆布だし汁						
茹でスティック人参(手づかみ)	人参	茹でスティック人参(手づかみ)	人参	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	キャベツときゅうりサラダ(手づかみ)	キャベツ/きゅうり	ゆで豆腐	絹豆腐/昆布だし汁						
全粥~軟飯	胚芽米	ざつまいも粥	胚芽米/さつまいも	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
野菜スープ	ピーマン/玉ねぎ/昆布だし汁	煮りんご	りんご	さつまいもポタージュスープ	さつまいも/赤糖(加工乳)/水	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	じゃがいも人参スープ	じゃがいも/人参/昆布だし汁	かぼちゃスープ	かぼちゃ/昆布だし汁						
20	21	22	23	24	25												
スティックパン	食パン	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
鶏肉と野菜のトマトスープ	鶏むね肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/黄ピーマン/トマトペースト/ケチャップ/昆布だし汁	豚肉と野菜カレー風スープ	豚肉/豚ロース/じゃがいも/人参/玉ねぎ/カレー粉/昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	絹ごし豆腐/大根/人参/小松菜/昆布だし汁	魚のほぐし煮	メルルーサ/昆布だし汁	鶏そぼろ煮	鶏むね肉/人参/玉ねぎ/小松菜/昆布だし汁/片栗粉	鶏肉と野菜スープ	鶏ミンチ/人参/玉葱/葱/昆布だし汁						
茹でブロッコリー(手づかみ)	ブロッコリー	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	茹でスティック人参(手づかみ)	人参	野菜スープ	ほうれん草/人参/玉ねぎ/昆布だし汁	冬瓜スープ	とうがん/昆布だし汁	ゆで豆腐	絹豆腐/昆布だし汁						
おにぎり	胚芽米	スティックパン	食パン	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
キャベツと人参スープ	キャベツ/人参/昆布だし汁	野菜ポタージュ	人参/キャベツ/えだまめ(むき)/赤糖(加工乳)	枝豆ペーストのせ粥	胚芽米/えだまめ(冷凍)	ゆし豆腐	ゆし豆腐/昆布だし汁	人参粥	胚芽米/人参	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり						
27	28	29	30	31													
スティックパン	食パン	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
鮭と野菜スープ	さけ/白菜/人参/玉ねぎ/昆布だし汁	鶏と野菜スープ	鶏むね肉/キャベツ/玉ねぎ/人参/昆布だし汁	そぼろうどん	ゆでうどん/鶏むね肉/玉ねぎ/昆布だし汁/片栗粉	ほぐしそば	そば/昆布だし汁/片栗粉	鶏肉と野菜スープ	鶏ミンチ/片栗粉/大根/人参/玉ねぎ/昆布だし汁	ゆで豆腐	絹豆腐/昆布だし汁						
スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	茹でブロッコリー(手づかみ)	ブロッコリー	大根と人参ココロ煮(手づかみ)	大根/人参/昆布だし汁	野菜スープ	キャベツ/ほうれん草/人参/玉ねぎ/昆布だし汁	ゆでキャベツ(手づかみ)	キャベツ	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
おにぎり	胚芽米	スティックパン	食パン	おにぎり	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						
じゃがいも・人参スープ	じゃがいも/人参/昆布だし汁	かぼちゃスープ	かぼちゃ/昆布だし汁	枝豆人参ポタージュ	えだまめ(むき)/人参/赤糖(加工乳)	バナナ	バナナ	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米	全粥~軟飯 胚芽米	胚芽米						