



(離乳食 9カ月～11カ月頃) 令和6年 4月 予定献立表

日	曜	献立名	材 料 名
2	火	お粥・味噌汁・ささ身とブロッコリーのクリーム煮・バナナ	米・もやし・だし・味噌・ささ身・ブロッコリー・人参・牛乳・小麦粉・バナナ
3	水	お粥・味噌汁・生鮭のトマト煮・人参スティック・いちご	米・ほうれん草・だし・味噌・生鮭・トマト・人参・玉葱・トマト・いちご
4	木	煮込みうどん・かぼちゃ煮・キウイフルーツ	干しうどん・だし・鶏挽肉・ほうれん草・玉葱・人参・かぼちゃ・キウイフルーツ
5	金	お粥・味噌汁・豆腐のそぼろ餡掛け・薩摩芋煮・みかん缶	米・大根・だし・味噌・豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・醤油・片栗粉・薩摩芋・みかん缶
8	月	お粥・味噌汁・納豆和え・トマト煮・バナナ	米・薩摩芋・だし・味噌・納豆・ほうれん草・しらす干し・トマト・バナナ
9	火	お粥・味噌汁・炒り卵・人参スティック・オレンジ	米・じゃがいも・だし・味噌・卵・ほうれん草・玉葱・人参
10	水	お粥・味噌汁・生鮭のおろし煮・じゃがいも煮・キウイフルーツ	米・豆腐・だし・味噌・生鮭・大根・醤油・砂糖・じゃがいも・キウイフルーツ
11	木	お粥・味噌汁・親子煮・お浸し・バナナ	米・もやし・だし・味噌・鶏挽肉・玉葱・人参・卵・醤油・砂糖・ほうれん草・鰹節・バナナ
12	金	お粥・味噌汁・大根のそぼろ煮・炒り卵・みかん缶	米・じゃがいも・だし・味噌・大根・鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉・みかん缶
15	月	お粥・卵スープ・鶏肉のクリーム煮・バナナ	米・卵・だし・鶏挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・ブロッコリー・牛乳・小麦粉・バナナ
16	火	煮込みうどん・じゃがいも煮・みかん缶	干しうどん・鶏挽肉・だし・ほうれん草・人参・玉葱・じゃがいも・醤油・砂糖・みかん缶
17	水	お粥・味噌汁・肉豆腐・ブロッコリー煮・いちご	米・麩・だし・味噌・豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・片栗粉・醤油・砂糖・ブロッコリー・いちご
18	木	お粥・味噌汁・そぼろ煮・炒り卵・さつまいも煮・みかん缶	米・玉葱・味噌・鶏挽肉・醤油・砂糖・卵・薩摩芋・みかん缶
19	金	お粥・味噌汁・煮魚・人参スティック・りんご煮	米・もやし・だし・味噌・生鮭・醤油・砂糖・人参・りんご
22	月	お粥・卵スープ・鶏肉のクリーム煮・オレンジ	米・卵・だし・鶏挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・ブロッコリー・牛乳・小麦粉・オレンジ
23	火	お粥・味噌汁・納豆和え・トマト煮・キウイフルーツ	米・大根・だし・味噌・納豆・しらす干し・ほうれん草・トマト・キウイフルーツ
24	水	お粥・味噌汁・豆腐のそぼろ餡掛け・薩摩芋煮・みかん缶	米・麩・だし・味噌・豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・醤油・片栗粉・薩摩芋・みかん缶
25	木	お粥・味噌汁・肉じゃが・炒り卵・バナナ	米・キャベツ・だし・味噌・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・卵・醤油・砂糖・バナナ
26	金	お粥・味噌汁・親子煮・トマト煮・オレンジ	米・ほうれん草・だし・味噌・鶏挽肉・卵・玉葱・人参・醤油・砂糖・トマト・オレンジ
30	火	煮込みうどん・かぼちゃ煮・バナナ	干しうどん・鶏挽肉・卵・ほうれん草・玉葱・人参・だし・かぼちゃ・バナナ

※ 都合により献立や材料を変更する場合があります。

☆ この時期は、歯茎でつぶして顎を左右に動かしてすりつぶし食べ物を飲み込むようになります。

* 歯茎でつぶせる固さ（バナナの固さ）が目安です。

* 1日3回食になり、大人の食事に近づいて来ます。

☆ 11ヶ月頃は、幼児期へ移行させる準備期です。調理形態は、「歯茎でかめる固さ」とし、咀嚼のトレーニングを行い咀嚼の基礎を習得させましょう。食べ物を手で握ったり指で摘んだりして、口へ運ぶ事をさせて上げましょう。

