



(離乳食 9カ月～11カ月頃) 令和 6 年 5 月 予定献立表

日	曜	献立名	材 料 名
1	水	お粥・卵スープ・鶏肉のクリーム煮・バナナ	米・だし・卵・鶏挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・牛乳・小麦粉・バナナ
2	木	お粥・味噌汁・豆腐のそぼろ餡掛け・薩摩芋煮・みかん缶	米・玉葱・だし・味噌・豆腐・鶏挽肉・片栗粉・薩摩芋・みかん缶
7	火	お粥・味噌汁・納豆和え・かぼちゃ煮・オレンジ	米・わかめ・だし・味噌・納豆・しらす干し・ほうれん草・かぼちゃ・オレンジ
8	水	お粥・味噌汁・肉じゃが・ゆで卵・オレンジ	米・もやし・だし・味噌・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・醤油・砂糖・卵・オレンジ
9	木	お粥・味噌汁・ささ身とブロッコリーのクリーム煮・トマト煮・みかん缶	米・麩・だし・味噌・ささ身・ブロッコリー・牛乳・小麦粉・トマト・みかん缶
10	金	お粥・味噌汁・鮭のトマト煮・人参スティック・キウイフルーツ	米・じゃがいも・だし・味噌・酒・トマト・玉葱・人参・キウイフルーツ
13	月	お粥・味噌汁・肉豆腐・ブロッコリー煮・バナナ	米・キャベツ・だし・味噌・豆腐・豚挽肉・玉葱・醤油・砂糖・ブロッコリー・バナナ
14	火	お粥・味噌汁・そぼろ煮・炒り卵・薩摩芋とりんご煮	米・豆腐・だし・味噌・鶏挽肉・醤油・砂糖・卵・薩摩芋・りんご
15	水	お粥・味噌汁・鮭とマカロニのクリーム煮・バナナ	米・小松菜・だし・味噌・マカロニ・玉葱・人参・牛乳・バナナ
16	木	お粥・味噌汁・親子煮・お浸し・みかん缶	米・じゃがいも・だし・味噌・キャベツ・鯉節・卵・鶏挽肉・玉葱・人参・醤油・砂糖・みかん缶
17	金	煮込みうどん・かぼちゃ煮・バナナ	干しうどん・だし・卵・鶏挽肉・小松菜・人参・かぼちゃ・バナナ
20	月	お粥・卵スープ・豆腐のそぼろ餡掛け・じゃがいも煮・バナナ	米・卵・だし・豆腐・鶏挽肉・人参・玉葱・片栗粉・じゃがいも・バナナ
21	火	お粥・味噌汁・大根のそぼろ煮・炒り卵・キウイフルーツ	米・麩・だし・味噌・大根・豚挽肉・醤油・砂糖・卵・キウイフルーツ
22	水	お粥・味噌汁・鮭のおろし煮・人参スティック・オレンジ	米・じゃがいも・だし・味噌・酒・大根・醤油・砂糖・人参・オレンジ
23	木	お粥・味噌汁・肉じゃが・炒り卵・みかん缶	米・大根・だし・味噌・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・卵・みかん缶
24	金	お粥・味噌汁・炒り豆腐・ブロッコリー煮・バナナ	米・わかめ・だし・味噌・豆腐・玉葱・人参・鶏挽肉・醤油・砂糖・ブロッコリー・バナナ
27	月	お粥・味噌汁・鮭のクリーム煮・トマト煮・みかん缶	米・小松菜・だし・味噌・鮭・ブロッコリー・人参・牛乳・トマト・みかん缶
28	火	お粥・味噌汁・卵とじ煮・キャベツのしらす和え・キウイフルーツ	米・じゃがいも・だし・味噌・卵・麩・玉葱・人参・醤油・砂糖・キャベツしらす干し・キウイフルーツ
29	水	お粥・味噌汁・鶏肉とマカロニのクリーム煮・バナナ	米・豆腐・だし・味噌・鶏挽肉・マカロニ・玉葱・人参・ブロッコリー・小麦粉・牛乳・バナナ
30	木	煮込みうどん・かぼちゃそぼろ煮・みかん缶	干しうどん・卵・ほうれん草・人参・だし・かぼちゃ・鶏挽肉・醤油・砂糖・みかん缶
31	金	お粥・味噌汁・肉団子と野菜煮・バナナ	お粥・麩・だし・味噌・豚挽肉・玉葱・人参・じゃがいも・トマト・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。

