



(離乳食 9カ月～11カ月頃) 令和 6 年 6 月 予定献立表

日	曜	献立名	材 料 名
3	月	お粥・卵スープ・鶏肉のクリーム煮・メロン	米・卵・だし・鶏挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・小麦粉・牛乳・バター・メロン
4	火	お粥・味噌汁・鮭のおろし煮・人参スティック・みかん缶	米・豆腐・だし・味噌・鮭・大根・醤油・砂糖・人参・みかん缶
5	水	お粥・味噌汁・肉じゃが・ゆで卵・キウイフルーツ	米・麩・だし・味噌・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・醤油・砂糖・卵・キウイフルーツ
6	木	お粥・すまし汁・豆腐のそぼろ餡掛け・さつまいも煮・バナナ	米・ほうれん草・だし・豆腐・鶏挽肉・玉葱・片栗粉・さつまいも・バナナ
7	金	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・オレンジ	米・茄子・だし・味噌・ささ身・ブロッコリー・人参・小麦粉・牛乳・バター・トマト・オレンジ
10	月	お粥・味噌汁・大根のそぼろ煮・炒り卵・キウイフルーツ	米・渡欧夫・だし・味噌・大根・豚挽肉・醤油・砂糖・卵・キウイフルーツ
11	火	お粥・味噌汁・鮭のトマト煮・人参スティック・みかん缶	米・麩・だし・味噌・鮭・トマト・玉葱・人参・みかん缶
12	水	煮込みうどん・かぼちゃ煮・バナナ	干しうどん・だし・鶏挽肉・人参・ほうれん草・卵・かぼちゃ・バナナ
13	木	お粥・味噌汁・肉豆腐・ブロッコリー煮・オレンジ	米・ほうれん草・だし・味噌・豆腐・豚挽肉・玉葱・醤油・砂糖・ブロッコリー・オレンジ
14	金	お粥・野菜スープ・そぼろ煮・炒り卵・おおか和え・バナナ	米・玉葱・人参・だし・鶏挽肉・卵・醤油・砂糖・ほうれん草・鯉節・バナナ
17	月	お粥・味噌汁・親子煮・トマト煮・オレンジ	米・わかめ・だし・味噌・鶏挽肉・玉葱・人参・卵・醤油・砂糖・トマト・オレンジ
18	火	お粥・味噌汁・鮭とマカロニのクリーム煮・メロン	米・麩・だし・味噌・鮭・マカロニ・玉葱・人参・小麦粉・牛乳・バター・メロン
19	水	お粥・味噌汁・納豆和え・かぼちゃそぼろ煮・みかん缶	米・じゃがいも・だし・味噌・納豆・しらす干し・みかん缶・ほうれん草・かぼちゃ・鶏挽肉・醤油・砂糖
20	木	お粥・すまし汁・茄子のそぼろ煮・バナナ	米・麩・だし・茄子・玉葱・人参・豚挽肉・片栗粉・醤油・バナナ
21	金	お粥・見そっしる・卵とじ煮・ブロッコリー煮・みかん缶	米・豆腐・だし・味噌・卵・玉葱・人参・醤油・砂糖・ブロッコリー・みかん缶
24	月	お粥・味噌汁・肉団子のトマト煮・ほうれん草のしらす和え・バナナ	米・わかめ・だし・味噌・豚挽肉・玉葱・玉と・ほうれん草・しらす干し・バナナ
25	火	お粥・味噌汁・炒り豆腐・さつまいも煮・キウイフルーツ	米・茄子・だし・味噌・豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・卵・醤油・砂糖・さつまいも・キウイフルーツ
26	水	お粥・味噌汁・肉じゃが・ゆで卵・みかん缶	米・麩・だし・味噌・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・醤油・砂糖・卵・みかん缶
27	木	お粥・味噌汁・肉豆腐・キャベツのおおか和え・すいか	米・ほうれん草・だし・味噌・豆腐・豚挽肉・玉葱・醤油・砂糖・キャベツ・鯉節・すいか
28	金	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・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。

