

(離乳食 9カ月～11カ月頃) 令和6年12月 予定献立表

日	曜	献立名	材 料 名
2	月	お粥・味噌汁・炒り卵・ブロッコリー煮・みかん缶	米・じゃがいも・だし・味噌・卵・人参・玉葱・ブロッコリー・みかん缶
3	火	お粥・味噌汁・肉豆腐・人参スティック・みかん	米・もやし・だし・味噌・豆腐・玉葱・醤油・砂糖・人参・みかん
4	水	お粥・味噌汁・鮭のトマト煮・粉ふき芋・キウイフルーツ	米・わかめ・だし・味噌・生鮭・玉葱・人参・トマト・じゃがいも・キウイフルーツ
5	木	煮込みうどん・かぼちゃ煮・みかん	干しうどん・だし・鶏挽肉・ほうれん草・人参・卵・かぼちゃ・みかん
6	金	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・麩・だし・味噌・ささ身・ブロッコリー・人参・玉葱・小麦粉・バター・牛乳・バナナ
9	月	お粥・味噌汁・ゆで卵・鮭のおろし煮・人参スティック・みかん缶	米・薩摩芋・だし・味噌・卵・生鮭・大根・醤油・砂糖・人参・みかん缶
10	火	お粥・スープ・肉じゃが・りんご煮	米・わかめ・だし・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・醤油・砂糖・りんご
11	水	お粥・さつまい汁・そばろ煮・キウイフルーツ	米・薩摩芋・大根・人参・豆腐・だし・味噌・鶏挽肉・醤油・砂糖・キウイフルーツ
12	木	お粥・味噌汁・肉団子のトマト煮・お浸し・みかん	米・かぶ・だし・味噌・豚挽肉・玉葱・人参・トマト・ほうれん草・鰹節・みかん
13	金	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・人参・玉葱・ブロッコリー・小麦粉・バター・牛乳・バナナ
16	月	お粥・味噌汁・親子煮・りんご煮	米・麩・だし・味噌・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草・醤油・砂糖・りんご
17	火	お粥・味噌汁・豆腐のそばろ餡掛け・じゃがいも煮・みかん	米・キャベツ・だし・味噌・豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・いんげん・片栗粉・醤油・砂糖・じゃがいも・みかん
18	水	お粥・味噌汁・鮭のトマト煮・ブロッコリー煮・みかん缶	米・豆腐・だし・味噌・生鮭・トマト・玉葱・ブロッコリー・人参・みかん缶
19	木	お粥・味噌汁・炒り豆腐・キャベツのしらす和え・みかん	米・大根・だし・味噌・豆腐・鶏挽肉・人参・玉葱・卵・醤油・砂糖・キャベツ・しらす干し・みかん
20	金	煮込みうどん・さつまいも煮・キウイフルーツ・いちご	干しうどん・だし・鶏挽肉・ほうれん草・人参・卵・薩摩芋・キウイフルーツ・いちご
23	月	お粥・味噌汁・二色そばろ・人参スティック・みかん缶	米・小松菜・だし・味噌・鶏挽肉・卵・醤油・砂糖・人参・みかん缶
24	火	お粥・卵スープ・鶏肉のクリーム煮・りんご煮	米・卵・だし・鶏挽肉・じゃがいも・人参・玉葱・ブロッコリー・小麦粉・バター・牛乳・りんご
25	水	お粥・味噌汁・鮭のおろし煮・里芋そばろ煮・バナナ	米・玉葱・だし・味噌・生鮭・大根・醤油・砂糖・里芋・鶏挽肉・人参・バナナ
26	木	お粥・味噌汁・ゆで卵・肉豆腐・おろし和え	米・麩・だし・味噌・豚挽肉・豆腐・玉葱・人参・卵・醤油・砂糖・りんご・みかん缶
27	金	お粥・スープ・納豆和え・肉じゃが・みかん	米・ほうれん草・だし・納豆・鰹節・みかん・豚挽肉・じゃがいも・玉葱・人参・醤油・砂糖

※ 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。

