



# 9～11ヶ月離乳食スケジュール



5ヶ月目1週目

★初食材 ☆アレルギー注意

	エネルギー	ビタミン・ミネラル	タンパク質	献立
1日目(朝)	蒸しパン or パン	バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	★豆乳×5g ツナ×10g	・豆乳蒸しパン ・ツナと野菜和え ・手づかみバナナ
(昼)	5倍がゆ×90g	さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	鮭×10g	・鮭がゆ ・野菜の味噌汁 ・手づかみさつまいも
(夜)	5倍がゆ×90g	人参10g～ 野菜ミックス×20g	卵×1/2個	・卵がゆ ・野菜の青のり和え ・手づかみ人参
2日目(朝)	蒸しパン or パン	バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	豆乳×15g 鮭×10g	・豆乳蒸しパン ・鮭と野菜のシチュー ・手づかみバナナ
(昼)	うどん×60g	ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	卵×1/2個	・卵と野菜のおかかうどん ・手づかみブロッコリー
(夜)	5倍がゆ×90g	人参×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・きなこがゆ ・ツナと野菜のスープ ・手づかみ人参
3日目(朝)	5倍がゆ×90g	さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	☆たら×1口	・たらがゆ ・野菜のおかか和え ・手づかみさつまいも
(昼)	5倍がゆ×90g	バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	卵×1/2個	・卵がゆ ・野菜の味噌汁 ・手づかみバナナ
(夜)	5倍がゆ×90g	ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	鮭×10g	・5倍がゆ ・鮭と野菜のシチュー ・手づかみブロッコリー
4日目(朝)	うどん×60g	人参×10g～ 野菜ミックス×20g	たら×10g	・たらと野菜のうどん ・手づかみ人参
(昼)	5倍がゆ×90g	さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・ツナがゆ ・野菜の青のり和え ・手づかみさつまいも
(夜)	5倍がゆ×90g	バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	鮭×10g	・5倍がゆ ・ちゃんちゃん焼き ・手づかみバナナ
5日目(朝)	蒸しパン or パン	ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	★ヨーグルト×1口 ツナ×10g 豆乳×15g	・豆乳蒸しパン ・ブロッコリーとツナとヨーグルトサラダ・野菜スープ
(昼)	5倍がゆ×90g	人参×10g～ 野菜ミックス×20g	たら×10g	・おかががゆ ・たらと野菜あんかけ ・手づかみ人参
(夜)	5倍がゆ×90g	さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	鮭×10g	・鮭がゆ ・野菜の味噌汁 ・手づかみさつまいも
6日目(朝)	うどん×60g	バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	ヨーグルト×10g 卵×1/2個	・卵と野菜のおかかうどん ・バナナきなこヨーグルト
(昼)	5倍がゆ×90g	ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・5倍がゆ ・ツナと野菜のシチュー ・手づかみブロッコリー
(夜)	5倍がゆ×90g	人参×10g～ 野菜ミックス×20g	たら×10g	・おかががゆ ・たらと野菜の味噌汁 ・手づかみ人参
7日目(朝)	蒸しパン or パン	さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	ヨーグルト×10g 豆乳×15g	・豆乳蒸しパン ・野菜スープ ・手づかみさつまいも
(昼)	うどん×60g	バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・ツナと野菜のうどん ・手づかみバナナ
(夜)	5倍がゆ×90g	ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	鮭×10g	・きなこがゆ ・鮭と野菜和え ・手づかみブロッコリー

買い物メモ：たら40g・鮭60g・ツナ缶・卵2個・ヨーグルト・豆乳・野菜ミックス(玉ねぎ1/2個・人参1/2本・キャベツ100g・好きな青菜100g)人参・さつまいも・ブロッコリー・バナナ・うどん・蒸しパン

野菜ミックス20g・手づかみ野菜は水分を切りバラバラにして/タンパク質10gずつフリージング

9～11ヶ月の量の目安

エネルギー 5倍がゆ90g→軟飯80g・食パン1/2～1枚(20g～30g)・麺類60g～80g(乾麺20g～30g)1/4束～1/3束

ビタミン30g→40g/タンパク質15g(豆腐45g)・全卵1/2個分