



# 9～11ヶ月離乳食スケジュール



5ヶ月目2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)	パンケーキ or パン 	バナナ × 20g～ 野菜ミックス × 20g 	★めかじき × 1口 	・パンケーキ ・アクアパッツァ ・手づかみバナナ
(昼)	5倍がゆ × 90g 	きゅうり × 10g～ さつまいも × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ササミ × 10g 	・おかががゆ ・ササミの野菜あんかけ ・手づかみきゅうり・さつまいも
(夜)	5倍がゆ × 90g 	かぼちゃペースト × 10g～ ブロッコリー × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	卵 × 1/2 個 	・かぼちゃがゆ ・野菜の味噌汁 ・手づかみ玉子焼き・ブロッコリー
2日目(朝)	パンケーキ or パン 	トマト × 20g バナナ × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	めかじき × 10g 	・パンケーキ ・めかじきと野菜のトマトスープ ・手づかみバナナ
(昼)	5倍がゆ × 90g 	人参 × 10g～ ブロッコリー × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ツナ × 10g 	・きなこがゆ ・ツナと野菜和え ・手づかみ人参・ブロッコリー
(夜)	5倍がゆ × 90g 	きゅうり × 10g～ さつまいも × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ササミ × 10g 	・5倍がゆ ・ササミと野菜のシチュー ・手づかみきゅうり・さつまいも
3日目(朝)	★パスタ × 1口 5倍がゆ × 90g 	かぼちゃペースト × 10g バナナ × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	卵 × 1/2 個 	・かぼちゃがゆ ・野菜のスープパスタ ・手づかみ玉子焼き・バナナ
(昼)	5倍がゆ × 90g 	トマト × 20g ブロッコリー × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ツナ 10g 	・おかががゆ(おにぎり) ・ツナ入りラタトゥイユ ・手づかみブロッコリー
(夜)	5倍がゆ × 90g 	人参 × 10g～ きゅうり × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ササミ × 10g 	・ササミがゆ ・野菜の味噌汁 ・手づかみ人参・きゅうり
4日目(朝)	パスタ × 60g 	さつまいも × 10g～ バナナ × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	めかじき × 10g 	・めかじきと野菜のパスタ ・手づかみさつまいも・バナナ
(昼)	5倍がゆ × 90g 	ブロッコリー × 10g～ 人参 × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ツナ × 10g 	・ツナがゆ ・野菜の青のり和え ・手づかみブロッコリー・人参
(夜)	5倍がゆ × 90g 	かぼちゃペースト × 10g きゅうり × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ササミ × 10g 	・きなこがゆ(おにぎり) ・ササミと野菜のかぼちゃスープ ・手づかみきゅうり
5日目(朝)	パンケーキ or パン 	トマト × 20g バナナ × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	★カッテージチーズ × 1口 卵 × 1/2 個 	・パンケーキ ・トマトと野菜とチーズのスープ ・手づかみ玉子焼き
(昼)	5倍がゆ × 90g 	ブロッコリー × 10g～ 人参 × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	めかじき × 10g 	・おかががゆ ・めかじきの野菜あんかけ ・手づかみ人参・ブロッコリー
(夜)	5倍がゆ × 90g 	さつまいも × 10g～ きゅうり × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	ササミ × 10g 	・青のりがゆ ・ササミと野菜の味噌汁 ・手づかみさつまいも・きゅうり
6日目(朝)	パンケーキ or パン 	バナナ × 20g～ 野菜ミックス × 20g 	カッテージチーズ × 10g ツナ × 10g 	・チーズパンケーキ ・ツナと野菜のスープ ・手づかみバナナ
(昼)	5倍がゆ × 60g 	ブロッコリー × 10g 人参 × 10g 野菜ミックス × 20g 	めかじき × 10g 	・きなこがゆ ・めかじきと野菜の味噌汁 ・手づかみブロッコリー・人参
(夜)	パスタ × 60g 	さつまいも × 10g～ トマト × 20g 野菜ミックス × 20g 	卵 × 1/2 個 	・トマトと野菜のパスタ ・手づかみ玉子焼き・さつまいも
7日目(朝)	パンケーキ or パン 	かぼちゃペースト × 10g～ きゅうり × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	カッテージチーズ × 10g ササミ × 10g 	・パンケーキ・手づかみきゅうり ・ササミと野菜のシチュー ・かぼちゃのチーズ和え
(昼)	5倍がゆ × 90g 	さつまいも × 10g～ 人参 × 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・人参
(夜)	5倍がゆ × 90g 	ブロッコリー × 10g～ バナナ × 10g～ 野菜ミックス × 20g 	めかじき × 10g 	・めかじきがゆ ・野菜のおかか和え ・手づかみブロッコリー・バナナ

買い物メモ：めかじき 60g・ササミ 60g・卵 2個・ツナ 缶・カッテージチーズ・さつまいも・きゅうり・ブロッコリー・トマトピューレ・かぼちゃ  
人参・バナナ・野菜ミックス(玉ねぎ 1/2 個・人参 1/2 本・ズッキーニ 1 本・パプリカ 1 個)・パンケーキ or パン・パスタ

野菜ミックス・トマト 20g・かぼちゃ 10g・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