



# 9～11ヶ月離乳食スケジュール



5ヶ月目3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)	軟飯×80g 	みかん×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	ぶり×1口	・おかかごはん(おにぎり) ・ぶり大根 ・手づかみきゅうり・みかん
(昼)	軟飯×80g 	かぼちゃ×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	納豆×10g	・納豆ごはん ・野菜の青のり和え ・手づかみかぼちゃ・ブロッコリー
(夜)	うどん×60g～ 	さつまいも×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・しらすと野菜のうどん ・手づかみさつまいも・人参
2日目(朝)	軟飯×80g 	みかん×10g～ かぼちゃ×10g～ 野菜ミックス×20g	ぶり×10g	・ぶりごはん ・野菜の味噌汁 ・手づかみかぼちゃ・みかん
(昼)	軟飯×80g 	人参×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・きなごごはん(おにぎり) ・ツナと野菜のシチュー ・手づかみ人参・ブロッコリー
(夜)	うどん×60g～ 	さつまいも×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	納豆×10g	・納豆と野菜のうどん ・手づかみさつまいも・きゅうり
3日目(朝)	パン×1/2～1枚 	みかん×10g～ さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	★牛乳×7g 卵×1/2個	・フレンチトースト ・野菜のシチュー ・手づかみさつまいも・みかん
(昼)	軟飯×80g 	ブロッコリー×10g～ トマト×20g 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・青のりごはん(おにぎり) ・ツナと野菜のトマトスープ ・手づかみブロッコリー
(夜)	軟飯×80g 	かぼちゃ×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	ぶり×10g	・おかかごはん(おにぎり) ・ぶりと野菜の味噌汁 ・手づかみかぼちゃ・きゅうり
4日目(朝)	パン×1/2～1枚 	みかん×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	牛乳×7g 卵×1/2個	・フレンチトースト ・野菜スープ ・手づかみブロッコリー・みかん
(昼)	軟飯×80g 	人参×10g～ さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・きなごごはん(おにぎり) ・しらす大根 ・手づかみ人参・さつまいも
(夜)	軟飯×80g 	かぼちゃ×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	納豆×10g	・なっとうごはん ・野菜のおかか和え ・手づかみかぼちゃ・きゅうり
5日目(朝)	軟飯×80g 	海苔×1口 人参×10g～ みかん×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・のりごはん(おにぎり) ・ツナと野菜和え ・手づかみ人参・みかん
(昼)	軟飯×80g 	かぼちゃ×10g～ トマト×20g 野菜ミックス×20g	卵×10g	・きなごごはん(おにぎり) ・ツナと野菜のトマトスープ ・手づかみ玉子焼き・かぼちゃ
(夜)	うどん×60g～ 	きゅうり×10g～ さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	ぶり×10g	・ぶりと野菜のうどん ・手づかみきゅうり・さつまいも
6日目(朝)	軟飯×80g 	海苔×半枚 みかん×10g～ かぼちゃ×10g～ 屋敷ミックス×20g	納豆×10g	・納豆ごはん ・しらすと野菜のスープ ・手づかみかぼちゃ・みかん
(昼)	軟飯×80g 	ブロッコリー×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・しらすごはん ・野菜の味噌汁 ・手づかみ人参・ブロッコリー
(夜)	うどん×60g～ 	さつまいも×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	卵×10g	・卵と野菜のうどん ・手づかみさつまいも・きゅうり
7日目(朝)	パン×1/2～1枚 	みかん×10g～ かぼちゃ×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・きなごパン ・野菜のかぼちゃスープ ・手づかみみかん
(昼)	軟飯×80g 	さつまいも×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	ぶり×10g	・おにぎらず ・ぶりと野菜和え ・手づかみさつまいも・ブロッコリー
(夜)	軟飯×80g 	きゅうり×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・おかかごはん(おにぎり) ・しらすと野菜の味噌汁 ・手づかみ人参・きゅうり

買い物メモ：ぶり40g・しらす40g・卵2個・ツナ缶・納豆・牛乳・さつまいも・人参・かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー・みかん  
野菜ミックス(人参1/2本・大根10cm・小松菜1/2袋)・うどん・食パン

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