



9～11ヶ月離乳食スケジュール



5ヶ月目4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×1/2～1枚	いちご×10g～ バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	★サーモン×1口	・きなこパン ・サーモンと野菜スープ ・手づかみいちご・バナナ
(昼)	軟飯×80g	かぼちゃ×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	鶏団子×10g	・おにぎらず ・鶏団子と野菜あんかけ ・手づかみかぼちゃ・ブロッコリー
(夜)	軟飯×80g	さつまいも×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・おかかごはん(おにぎり) ・ツナと野菜のトマトスープ ・手づかみさつまいも・人参
2日目(朝)	パン×1/2～1枚	いちご×10g～ バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	サーモン×10	・きなこパン ・サーモンと野菜のシチュー ・手づかみいちご・バナナ
(昼)	軟飯×80g	人参×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・しらすごはん(おにぎり) ・野菜の味噌汁 ・手づかみ人参・ブロッコリー
(夜)	軟飯×80g	さつまいも×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・ふりかけごはん(おにぎり) ・ツナと野菜スープ ・手づかみさつまいも・きゅうり
3日目(朝)	★そうめん×1口 パン×1/2～1枚	かぼちゃ×10g～ バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	鶏団子×10g	・かぼちゃパン ・鶏団子と野菜のそうめん ・手づかみバナナ
(昼)	軟飯×80g	ブロッコリー×10g～ さつまいも×10g～ 野菜ミックス×20g	サーモン×10g	・サーモンごはん(おにぎり) ・野菜のシチュー ・手づかみブロッコリー・さつまいも
(夜)	軟飯×80g	りんご×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・おかかごはん(おにぎり) ・しらすと野菜和え ・手づかみかぼちゃ・りんご
4日目(朝)	そうめん×1/3束	ブロッコリー×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・そうめんチャンプル ・野菜の味噌汁 ・手づかみりんご・バナナ
(昼)	軟飯×80g	トマト×20g/バナナ×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	鶏団子×10g	・きなこごはん(おにぎり) ・鶏団子と野菜のトマトスープ ・手づかみきゅうり・バナナ
(夜)	軟飯×80g	かぼちゃ×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	サーモン×10g	・サーモンと青のりごはん(おにぎり) ・野菜のシチュー ・手づかみかぼちゃ・りんご
5日目(朝)	★オートミール×1口 パン×1/2～1枚	バナナ×10g～ りんご×10g～ 野菜ミックス×20g	卵×10g	・たまごサンド・オートミールがゆ ・野菜スープ ・手づかみバナナ・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	しらす×10g	・しらすごはん(おにぎり) ・野菜の味噌汁 ・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	鶏団子×10g	・おにぎらず ・鶏団子と野菜のスープ ・手づかみ人参・きゅうり
6日目(朝)	オートミール	バナナ×10g～ りんご×10g～ 野菜ミックス×20g	サーモン×10g	・バナナオートミールおやき ・サーモンと野菜のシチュー ・手づかみりんご
(昼)	そうめん×1/3束	かぼちゃ×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・しらすと野菜のトマトそうめん ・手づかみ人参・かぼちゃ
(夜)	軟飯×80g	さつまいも×10g～ きゅうり×10g～ 野菜ミックス×20g	ツナ×10g	・ふりかけごはん(おにぎり) ・ツナと野菜の青のり和え ・手づかみさつまいも・きゅうり
7日目(朝)	オートミール	りんご×10g～ バナナ×10g～ 野菜ミックス×20g	鶏団子×10g	・オートミールバナナおやき ・鶏団子と野菜のシチュー ・手づかみりんご・バナナ
(昼)	そうめん×1/3束	さつまいも×10g～ ブロッコリー×10g～ 野菜ミックス×20g	サーモン×10g	・サーモンと野菜のそうめん ・手づかみさつまいも・ブロッコリー
(夜)	軟飯×80g	かぼちゃ×10g～ 人参×10g～ 野菜ミックス×20g	しらす×10g	・しらすごはん(おにぎり) ・野菜の味噌汁 ・手づかみ人参・かぼちゃ

買い物メモ：サーモン60g・鶏ひき肉50g・しらす50g・豆腐・卵・ツナ缶・かぼちゃ・さつまいも・人参・ブロッコリー・きゅうり・いちご・バナナ
野菜ミックス(人参1/2本・かぶ2個・玉ねぎ1/2個)

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