

月		火	水	木	金	土					
1	全粥 麻婆豆腐風煮 麩とI片の清し汁	2	全粥 マーボー春雨 ゆし豆腐	3	全粥 白身魚とキャベツ煮 野菜スープ	4	全粥 鮭のほぐし煮 しめじと豆腐の味噌汁	5	全粥 ベビーハンバーグ 星のすまし汁	6	全粥 豚生姜焼き風 とろろ昆布汁
	シラス粥 にらたま トマトとカラのスープ		全粥 ひき肉オムレツ さつま芋マッシュ		全粥 豆腐ステーキ 人参スティック		全粥 豚肉の人参あんかけ 玉葱のスープ		全粥 小松菜と人参のかきたま ワカメの味噌汁		全粥 豆腐のピカタ スライスバナナ
8	そばろ軟飯 わかめスープ ほぐしオレンジ	9	全粥 鶏のレバー風味焼 もずく汁	10	全粥 魚のごまダレ焼き 南瓜の味噌汁	11	全粥 白身魚と玉葱煮 冬瓜とカブの味噌汁	12	なすのミートパゲティー ヒジキとモヤシのサラダ オニオンスープ	13	野菜のおじや 豆腐の清し汁 スライスバナナ
	全粥 白身魚のトマト煮 人参のきなこ風味		全粥 肉野菜炒め 麩の味噌汁		全粥 わかめのふんわり豆腐 スライスバナナ		全粥 ささみ南瓜煮 胡瓜スティック		全粥 しらす入り卵焼き ほぐしオレンジ		全粥 豆腐と野菜煮 もずくの清まし汁
15	海の日	16	全粥 魚の照焼き アーサ汁	17	全粥 鶏肉煮 豆苗の味噌汁	18	おべんとう	19	全粥 白身魚のトマト煮 胡瓜スティック	20	鮭じゃこご飯 キャベツとツナの炒め煮 青菜と玉葱の味噌汁
			全粥 鶏肉のスープ煮 りんごスティック		全粥 豆腐の玉葱おろし煮 ゴーヤーサラダ		全粥 白身魚のソテー わかめと人参のスープ		全粥 豆腐の野菜煮 人参とホウレン草のスープ		全粥 豆腐のすき焼き風煮 キャベツと玉葱のスープ
22	トマトチーズ粥 マッシュポテト 野菜スープ	23	豚肉と野菜のおじや モーウィのサラダ キャベツとじゃがいものスープ	24	全粥 ゴーヤーチャンプルー 青梗菜とエノキの味噌汁	25	全粥 魚の有馬焼き 野菜と大豆のスープ ほぐしオレンジ	26	全粥 鮭のほぐし煮 トマトスープ	27	大豆ごはん 白身魚とじゃがいも煮 カラのおかか和え
	全粥 豆腐チャンプルー わかめのみそ汁		全粥 じゃがいもと豚肉の炒め煮 豆腐の味噌汁		全粥 豆腐のピカタ 人参と玉葱の味噌汁		全粥 豆腐の野菜煮 麩の味噌汁		全粥 キャベツとツナのだし煮 マカロニサラダ		全粥 鶏肉のスープ煮 スライスバナナ
29	全粥 豆腐の肉味噌あんかけ そうめん汁	30	全粥 擬製豆腐 大根の味噌汁	31	全粥 白身魚のコーンクリーム煮 豚汁						
	全粥 豚肉の炒め煮 ワカメの味噌汁		全粥 魚とからし菜煮びたし もやし味噌汁		全粥 しらすの白和え モーウィの味噌汁						
		<p>9~11か月ごろの離乳食</p> <p>この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を、上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。かたくて小さい食べ物だと、丸呑みする習慣がついてしまいますので、注意が必要です。</p> <p>離乳食の回数が1日2回から3回に移ってきます。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう。</p>									