

2020年度 6月 離乳食食材表

戸塚愛児園

日付	初期(5～6ヶ月頃・ごっくん期)	中期(7～8ヶ月頃・もぐもぐ期)	後期(9～11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12～18ヶ月頃・ばくばく期)
01月	ゆでうどん/昆布だし汁 焼ふ/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/ キャベツ/しょうゆ/昆布だし汁 にんじん/きゅうり/粉チーズ/食塩 さつまいも 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ	ゆでうどん/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/ キャベツ/しょうゆ/昆布だし汁 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 さつまいも 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ はくさい いんげん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ゆでうどん/豚肩ロース肉/たまねぎ/にんじん/ キャベツ/もやし/ピーマン/油/中濃ソース/しょうゆ/あおのり にんじん/きゅうり/チーズ/手作りドレッシング さつまいも/たまねぎ/コンソメ/食塩/かつおだし汁 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ
02火	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/米 みそ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 かぼちゃ なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/りんご/育児用ミルク/片栗粉	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/米みそ/ しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 かぼちゃ なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉 にんじん えのきたけ/ほうれんそう/しょうゆ/昆布だし汁	米 そらまめ/じゃがいも/たまねぎ/チーズ/油/小麦 粉/水/パン粉/しょうゆ/酒 ごぼう/にんじん/ごま油/しょうゆ/砂糖/ごま なす/たまねぎ/米みそ/煮干しだし汁 食パン/りんご/片栗粉
03水	米 焼ふ/昆布だし汁 じゃがいも/昆布だし汁 だいこん/昆布だし汁	米 鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/ しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/きゅうり/にんじん/食塩 カットわかめ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉	米 鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/ 昆布だし汁 だいこん/きゅうり/にんじん/食塩 カットわかめ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/昆布 だし汁 マカロニ/きな粉/砂糖 トマト キャベツ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/豚ひき肉/たまねぎ/しょうが/にんじん/ ピーマン/大豆水煮/油/小麦粉/カレー粉/中濃ソース /ケチャップ/砂糖/コンソメ 切り干しだいこん/きゅうり/にんじん/かにかまぼこ/酢 /砂糖/油/食塩 トマト/たまねぎ/レタス/コンソメ/食塩/かつおだし汁 りんご マカロニ/きな粉/砂糖
04木	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁	米 鶏ささみ/しょうゆ/あおのり/昆布だし汁/片 栗粉 おから/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/昆布 だし汁 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩/昆布だし汁/片栗粉	米 鶏もも肉/しょうゆ/あおのり/昆布だし汁 おから/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/昆布 だし汁 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 こまつな 絹ごし豆腐/にんじん/米みそ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/みりん/あおのり おから/ブロッコリー/ハム/マヨネーズ/しょうゆ/ 砂糖 もやし/万能ねぎ/米みそ/かつおだし汁 じゃがいも/バター/食塩
05金	米 かれい/昆布だし汁/片栗粉 ほうれんそう/昆布だし汁 だいこん/昆布だし汁	米 かれい/米みそ/昆布だし汁/片栗粉 ほうれんそう/にんじん/しょうゆ さといも/にんじん/だいこん/たまねぎ/しょう ゆ/昆布だし汁/片栗粉 かぼちゃ/きな粉/昆布だし汁/片栗粉	米 さけ/米みそ/昆布だし汁 ほうれんそう/にんじん/すりごま/しょうゆ さといも/にんじん/だいこん/たまねぎ/しょう ゆ/昆布だし汁/片栗粉 かぼちゃ/きな粉 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 はくさい/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 さけ/米みそ/砂糖/酒/みりん/油 ほうれんそう/にんじん/ごま/しょうゆ/砂糖 さといも/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/油揚げ/ かつおだし汁/食塩/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/きな粉
06土	米 凍り豆腐/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ さつまいも/きゅうり/食塩 キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ さつまいも/きゅうり/食塩 キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ	米/ツナ/たまねぎ/ねぎ/にんじん/ごま油/しょう ゆ/食塩 さつまいも/きゅうり/干しぶどう/マヨネーズ/食 塩 キャベツ/たまねぎ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつ おだし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ
08月	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 かぶ/昆布だし汁/ きゅうり/昆布だし汁	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/ 片栗粉 かぶ/きゅうり/にんじん/食塩 ほうれんそう/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/さつまいも/育児用ミルク	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/ 片栗粉 かぶ/きゅうり/にんじん/食塩 ほうれんそう/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/さつまいも りんご トマト/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 凍り豆腐/しめじ/にんじん/たまねぎ/卵/糸みつば/か つお・昆布だし汁/みりん/しょうゆ/酒/食塩 ブロッコリー/にんじん/コーン/手作りドレッシング ほうれんそう/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 オレンジ 食パン/さつまいも
09火	食パン/育児用ミルク 焼ふ/昆布だし汁 じゃがいも/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁	食パン/育児用ミルク 鶏ささみ/クリームコーン/育児用ミルク/食塩 じゃがいも/きゅうり/にんじん/食塩 カットわかめ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/はくさい/だいこん/にんじん/米みそ/昆 布だし汁	食パン 鶏もも肉/クリームコーン缶/育児用ミルク/食塩 じゃがいも/きゅうり/にんじん/食塩 カットわかめ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/はくさい/だいこん/にんじん/米みそ/昆布だ し汁 なす/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ	コッペパン 鶏もも肉/しょうゆ/酒/マーマレード じゃがいも/ベーコン/たまねぎ/にんじん/食塩/ こしょう/油/コンソメ カットわかめ/えのきたけ/中華あじ/食塩/しょう ゆ/ごま油/かつおだし汁 米/はくさい/だいこん/にんじん/米みそ/昆布だ し汁
10水	米 たい/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/昆布だし汁 だいこん/昆布だし汁	米 たい/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/にんじん/しょうゆ だいこん/にんじん/たまねぎ/さといも/米み そ/昆布だし汁 マカロニ/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/トマト ピューレ/しょうゆ/昆布だし汁	米 たい/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/にんじん/しょうゆ だいこん/にんじん/たまねぎ/さといも/米みそ/昆 布だし汁 マカロニ/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/トマト ピューレ/しょうゆ きゅうり いんげん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さば/しょうゆ/砂糖/しょうが キャベツ/にんじん/酢/砂糖/食塩/ごま 豚肩ロース肉/ごぼう/だいこん/にんじん/ねぎ/ さといも/米みそ/煮干しだし汁 マカロニ/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/トマト ピューレ/しょうゆ
11木	米 凍り豆腐/昆布だし汁 こまつな/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁	米 鶏ひき肉/たまねぎ/水/凍り豆腐/トマト ピューレ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 こまつな/にんじん/しょうゆ さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁/食 パン/粉チーズ	米 鶏ひき肉/たまねぎ/水/凍り豆腐/トマトピューレ/ しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 こまつな/にんじん/かつお節/しょうゆ さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/育児用ミルク/ 水/チーズ ブロッコリー もやし/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 豚ひき肉/鶏ひき肉/たまねぎ/しめじ/エリンギ/にん じん/万能ねぎ/水/凍り豆腐/食塩/しょうゆ/みりん/砂 糖/片栗粉/水 ごぼう/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/みりん/ハム/ マヨネーズ/ごま さつまいも/たまねぎ/米みそ/煮干しだし汁 小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/育児用ミルク/水/ チーズ
12金	米 たい/昆布だし汁/片栗粉 にんじん/昆布だし汁 きゅうり/昆布だし汁	米/にんじん/たまねぎ/しょうゆ 鶏ささみ/育児用ミルク/食塩/片栗粉 はるさめ/にんじん/きゅうり/しょうゆ なす/たまねぎ/昆布だし汁/米みそ 干しとうめん/たい/はくさい/にんじん/しょう ゆ/昆布だし汁	米/にんじん/たまねぎ/しょうゆ 鶏もも肉/育児用ミルク/食塩/片栗粉 はるさめ/にんじん/きゅうり/しょうゆ なす/たまねぎ/昆布だし汁/米みそ 干しとうめん/たい/はくさい/にんじん/しょう ゆ/昆布だし汁 バナナ だいこん	米/油揚げ/コーン/にんじん/鶏ひき肉/砂糖/しょうゆ/ 油 鶏もも肉/酒/しょうが/しょうゆ/カレー粉/片栗粉/油 はるさめ/にんじん/きゅうり/ハム/酢/砂糖/しょうゆ/ ごま油 なす/ねぎ/煮干しだし汁/米みそ 干しとうめん/たい/はくさい/にんじん/しょうゆ/昆布だ し汁 バナナ
13土	米 焼ふ/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁	米 鶏ひき肉/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/昆布 だし汁/片栗粉 いんげん/もやし/にんじん/しょうゆ かぶ/かぶ・葉/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/鶏ひき肉/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/昆 布だし汁/片栗粉 いんげん/もやし/にんじん/しょうゆ かぶ/かぶ・葉/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/豚肩ロース肉/たまねぎ/しょうゆ/みりん/砂 糖 いんげん/もやし/にんじん/油/酢/しょうゆ/砂 糖/ごま油 かぶ/かぶ・葉/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 米/かぼちゃ
15月	米/絹ごし豆腐/昆布だし汁/たまねぎ/昆布 だし汁/にんじん/昆布だし汁/	米 鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/凍り豆腐/水/ 米みそ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/にんじん/しょうゆ 絹ごし豆腐/いんげん/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/粉チーズ/昆布だし汁/片栗粉	米 鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/凍り豆腐/水/ 米みそ/すりごま もやし/にんじん/しょうゆ 絹ごし豆腐/いんげん/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/粉チーズ ほうれんそう キャベツ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 鶏ひき肉/たまねぎ/ねぎ/にんじん/凍り豆腐/ 豆乳/米みそ/砂糖/ごま もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ 木綿豆腐/なめこ/米みそ/煮干しだし汁 じゃがいも/粉チーズ