

2020年度 12月 離乳食食材表

戸塚愛児園

日付	後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12~18ヶ月頃・ぱくぱく期)
01火	米 鶏ひき肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/ 昆布だし汁 はくさい/にんじん/食塩 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 干しとうもろ/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/し ょうゆ/昆布だし汁 かぶ/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれんそう	米 豚肩ロース肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ /油/しょうゆ/砂糖/みりん/食塩 はくさい/にんじん/食塩 焼ふ/万能ねぎ/米みそ/かつおだし汁 干しとうもろ/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ /しょうゆ/昆布だし汁
02水	ゆでうどん/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ キャベツ/もやし/しょうゆ/あおのり さつまいも/昆布だし汁 テンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/しめじ/にんじん/しょうゆ きゅうり キャベツ/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/ソース/しょう ゆ/あおのり さつまいも(皮付)/砂糖 テンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/コンソメ/か つおだし汁 米/ひじき/しめじ/にんじん/しょうゆ
03木	米 さけ/粉チーズ/食塩/昆布だし汁/片栗粉 こまつな/にんじん/すりごま/しょうゆ たまねぎ/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/い んげん/米みそ/昆布だし汁 食パン/かぼちゃ りんご はるさめ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 さけ/食塩 こまつな/にんじん/ごま/しょうゆ/砂糖 ねぎ/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/いんげ ん/米みそ/煮干しだし汁 りんご 食パン/かぼちゃ
04金	米 鶏もも肉/しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/きゅうり/食塩 なす/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/バター にんじん/バター/食塩 はくさい/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/片栗粉/油/しょうゆ/砂糖/みりん/ しょうが/片栗粉/水 だいこん/きゅうり/食塩/酢/砂糖 なす/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/バター
05土	米/豚ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/きゅうり/にんじん/食塩 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/さつまいも	米/豚肩ロース肉/たまねぎ/しょうゆ/みりん/ 砂糖 キャベツ/きゅうり/にんじん/塩こんぶ 木綿豆腐/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だ し汁 米/さつまいも
07月	米 たら/しょうゆ/あおのり/昆布だし汁 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/にんじん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/たまねぎ/キャベツ/にんじん/粉チーズ/食塩 じゃがいも こまつな	米 さわら/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 豚肩ロース肉/ごぼう/だいこん/にんじん/た まねぎ/じゃがいも/米みそ/かつおだし汁 米/たまねぎ/キャベツ/にんじん/粉チーズ/ 食塩
08火	食パン 鶏もも肉/りんご/片栗粉 さつまいも/にんじん/ブロッコリー/食塩 もやし/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/たまねぎ/にんじん/しょうゆ キャベツ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	パンズパン 鶏もも肉/食塩/酒/ごま油/片栗粉/レモン/ 砂糖/バター/しょうゆ/片栗粉/水 さつまいも(皮付)/にんじん/ブロッコリー/食 塩 もやし/たまねぎ/コンソメ/食塩/しょうゆ/か つおだし汁 米/たまねぎ/にんじん/しょうゆ
09水	米 かれい/しょうゆ/昆布だし汁 かぶ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 ゆでうどん/たまねぎ/にんじん/しめじ/かぼ ちゃ/米みそ/昆布だし汁 なす/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれんそう	米 かれい/しょうが/しょうゆ/砂糖/水 かぶ/きゅうり/かぶ/葉/にんじん/酢/砂糖/ しょうゆ/ごま油 キャベツ/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 ゆでうどん/たまねぎ/にんじん/しめじ/かぼ ちゃ/米みそ/昆布だし汁
10木	米/にんじん/あおのり/すりごま/しょうゆ 豚ひき肉/たまねぎ/凍り豆腐/水/トマトピューレ/ しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 たまねぎ/カットわかめ/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/バナナ ヨーグルト(無糖)/砂糖 たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米/ツナ/にんじん/しょうゆ/酒/みりん/砂糖 豚ひき肉/たまねぎ/凍り豆腐/豆乳/中華だし /砂糖/ケチャップ/ソース/しょうゆ/片栗粉 にんじん/きゅうり/チーズ/油/酢/砂糖/食塩 油揚げ/たまねぎ/カットわかめ/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/バナナ
11金	米 鶏もも肉/トマト/たまねぎ/トマトピューレ/し ょうゆ/昆布だし汁 だいこん/米みそ/昆布だし汁/片栗粉 焼ふ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/きな粉/砂糖 さつまいも/昆布だし汁 しめじ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 豚肩ロース肉/しょうゆ/砂糖/みりん/うめ干 し/ごま/油 だいこん/昆布だし汁/米みそ/砂糖/片栗粉 糸みつば/はんぺん/ねぎ/しょうゆ/かつお ・昆布だし汁 食パン/きな粉/砂糖
12土	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/ しょうゆ だいこん/きゅうり/にんじん/食塩 じゃがいも/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/鶏もも肉/たまねぎ/にんじん/ピーマン/ 油/コンソメ/食塩/こしょう/ケチャップ だいこん/きゅうり/にんじん/酢/砂糖/しょう ゆ/ごま油 じゃがいも/たまねぎ/コンソメ/食塩/かつお だし汁 米/かぼちゃ
14月	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 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 はくさい/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/カットわかめ/食塩 じゃがいも/あおのり/食塩 しめじ/えのきたけ/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 だいず水/煮/にんじん/こんぶ/ごぼう/砂糖/ しょうゆ/みりん しめじ/えのきたけ/かまぼこ/万能ねぎ/し ょうゆ/みりん/食塩/かつおだし汁 米/カットわかめ/食塩

日付	後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12~18ヶ月頃・ぱくぱく期)
15火	米 鶏もも肉/にんじん/たまねぎ/こまつな/しょうゆ/昆 布だし汁/片栗粉 キャベツ/にんじん/粉チーズ/食塩 切り干しだいこん/たまねぎ/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 ブロッコリー もやし/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/しょうが/酒 キャベツ/にんじん/塩こんぶ 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/煮干し 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
16水	米 かれい/米みそ/昆布だし汁 だいこん/にんじん/昆布だし汁 絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆 布だし汁/片栗粉 食パン/ピザ用チーズ バナナ ほうれんそう/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さば/米みそ/しょうが/酒/みりん/砂糖 ごぼう/にんじん/ごま油/しょうゆ/砂糖/ごま 鶏もも肉/かまぼこ/たまねぎ/絹ごし豆腐/卵 /しょうゆ/食塩/昆布だし汁/片栗粉 食パン/ピザ用チーズ
17木	ゆでうどん/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/トマ トピューレ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁 なす/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 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 きゅうり	ゆでうどん/豚肩ロース肉/にんじん/たまねぎ /ねぎ/カレールウ/油/しょうゆ/砂糖/片栗粉 かぼちゃ/油/食塩 チーズ バナナ 米/はくさい/だいこん/にんじん/米みそ/昆布 だし汁
18金	米/たまねぎ/にんじん/食塩 鶏もも肉/育児用ミルク/バター/食塩/片栗粉 じゃがいも/にんじん/きゅうり/食塩 クリームコーン/たまねぎ/育児用ミルク/食塩 小麦粉/水/育児用ミルク/砂糖/りんご/ベー キングパウダー いちご さつまいも/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米/食塩/コンソメ/たまねぎ/にんじん/赤ピーマン/ ピーマン/黄ピーマン/油 鶏もも肉/しょうゆ/酒/しょうが/片栗粉/油 じゃがいも/にんじん/きゅうり/マヨネーズ/食塩 クリームコーン/コーン/たまねぎ/油/水/豆乳/コン ソメ/食塩 小麦粉/水/育児用ミルク/砂糖/りんご/ベーキング パウダー いちご
19土	米 絹ごし豆腐/豚ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/米 みそ/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/きゅうり/にんじん/しょうゆ こまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/しょうゆ/かつお節	米 絹ごし豆腐/豚ひき肉/ねぎ/しょうが/ごま油/ しょうゆ/米みそ/砂糖/酒/片栗粉 だいこん/きゅうり/にんじん/油/酢/しょうゆ/ 砂糖/ごま こまつな/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 米/しょうゆ/かつお節
21月	米 さけ/食塩/小麦粉/バター かぼちゃ/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/粉チーズ かぶ/しょうゆ/昆布だし汁 えのきたけ/にんじん/米みそ/昆布だし汁	米 さわら/食塩/小麦粉/バター かぼちゃ/ゆであずき缶/しょうゆ/昆布だし汁 なめこ/ねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 みかん さつまいも/粉チーズ
22火	米 鶏もも肉/だいこん/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 さつまいも/きゅうり/食塩 キャベツ/たまねぎ/にんじん/マカロニ/トマトピ ューレ/しょうゆ/食塩/昆布だし汁 干しとうもろ/焼ふ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/ 昆布だし汁 ブロッコリー じゃがいも	米 鶏もも肉/食塩/上新粉/水/コーンフレーク/油 ごぼう/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/みりん/ きゅうり/マヨネーズ/ごま ベーコン/キャベツ/たまねぎ/にんじん/油/マカ ロニ/トマトピューレ/ケチャップ/コンソメ 干しとうもろ/焼ふ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/ 昆布だし汁
23水	米 絹ごし豆腐/豚ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/ 片栗粉 かぶ/にんじん/きゅうり/食塩 テンゲンサイ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/バナナ かぼちゃ/昆布だし汁 トマト/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 絹ごし豆腐/かつおだし汁/豚ひき肉/油/たま ねぎ/にんじん/にら/エリンギ/しょうゆ/みり ん/砂糖/片栗粉/コンソメ かぶ/にんじん/きゅうり/油/酢/砂糖/食塩 テンゲンサイ/たまねぎ/米みそ/かつおだ し汁 食パン/バナナ
24木	米 かれい/かぶ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆 布だし汁/片栗粉 こまつな/にんじん/しょうゆ だいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 はくさい/もやし/にんじん/米みそ/昆布だ し汁	米 鶏もも肉/片栗粉/油/ねぎ/砂糖/酢/酒/し ょうゆ/みりん/ごま油/りんご/しょうが/水/ごま こまつな/にんじん/挽きわり納豆/しょうゆ/か つお節 だいこん/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 じゃがいも/バター/食塩
25金	食パン 鶏もも肉/クリームコーン/育児用ミルク/食塩 ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/食塩 さつまいも/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/にんじん/たまねぎ/あおのり/食塩 りんご 絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	ロールパン 豚肩ロース肉/小麦粉/マヨネーズ/ケチャップ /油 ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/ 食塩 さつまいも(皮付)/たまねぎ/コンソメ/食塩/ かつおだし汁 米/にんじん/たまねぎ/あおのり/食塩
26土	米/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/食 塩 ほうれんそう/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/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米/ねぎ/ピーマン/にんじん/豚ひき肉/油/ しょうゆ/中華だし/食塩 ほうれんそう/しめじ/コーン/ツナ/マヨネーズ /しょうゆ/砂糖/ごま油 カットわかめ/たまねぎ/コンソメ/食塩/し ょうゆ/かつおだし汁 米/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁
28月	米/鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/ トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/にんじん/しょうゆ はるさめ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 ゆでうどん/はくさい/にんじん/たまねぎ/米 みそ/昆布だし汁 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな	米/豚肩ロース肉/じゃがいも/たまねぎ/にん じん/油/ハヤシルウ もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 えのきたけ/たまねぎ/コンソメ/しょうゆ/食塩 /かつおだし汁 ゆでうどん/はくさい/にんじん/たまねぎ/米 みそ/昆布だし汁