

2023年度 11月

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)
01水	米 鶏ささみ/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/きゅうり/にんじん/食塩 だいこん/米みそ/昆布だし汁 ゆでうどん/カットわかめ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏ささみ/絹ごし豆腐/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 だいこん/米みそ/昆布だし汁 ゆでうどん/カットわかめ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 じゃがいも なす/しょうゆ/昆布だし汁	米 豚肩ロース肉/油/木綿豆腐/たまねぎ/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 だいこん/米みそ/昆布だし汁 ゆでうどん/カットわかめ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁
02木	食パン/育児用ミルク かき/クリームコーン/育児用ミルク/食塩/片栗粉 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 チンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	食パン さけ/クリームコーン/育児用ミルク/食塩 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 チンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ はくさい しめじ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	食パン めかじき/食塩/たまねぎ/マッシュルーム水煮/マヨネーズ にんじん/きゅうり/チーズ/油/砂糖/食塩 チンゲンサイ/たまねぎ/食塩/しょうゆ/コンソメ/かつおだし汁 かき 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
04土	米 鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/米みそ/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/昆布だし汁 焼ふ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/さつまいも	米/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/米みそ/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/昆布だし汁 焼ふ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/さつまいも	米/豚肩ロース肉/酒/にんじん/ピーマン/たまねぎ/米みそ/砂糖/しょうゆ/油 かぼちゃ/砂糖/かつおだし汁 焼ふ/ねぎ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁 米/さつまいも
06月	米 たら/あおのり/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/にんじん/しょうゆ	米 たら/あおのり/しょうゆ/昆布だし汁 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/にんじん/しょうゆ 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 ちくわ/あおのり/小麦粉/水/油 もやし/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/カレー粉/食塩 しめじ/えのきたけ/にんじん/万能ねぎ/しょうゆ/みりん/食塩/かつおだし汁 米/にんじん/しょうゆ
07火	米 鶏ささみ/りんご/片栗粉 はくさい/にんじん/しょうゆ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉/育児用ミルク	米 鶏もも肉/りんご/片栗粉 はくさい/にんじん/しょうゆ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉/砂糖 ほうれんそう 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/片栗粉/油/砂糖/しょうゆ/酢/レモン果汁/りんご/水/片栗粉 はくさい/にんじん/しょうゆ 油揚げ/たまねぎ/米みそ/煮干だし汁 マカロニ/きな粉/砂糖
08水	米 たら/にんじん/粉チーズ/片栗粉 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 さといも/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/ピザ用チーズ かぼちゃ/昆布だし汁 えのきたけ/しめじ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さけ/にんじん/粉チーズ/片栗粉 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 さといも/絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/ピザ用チーズ かぼちゃ/昆布だし汁 えのきたけ/しめじ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さけ/酒/にんじん/マヨネーズ/粉チーズ 切り干しだいこん/しめじ/にんじん/しょうゆ/砂糖/みりん さといも/鶏むね肉/生揚げ/万能ねぎ/しょうゆ/みりん/砂糖/かつおだし汁 食パン/ピザ用チーズ
09木	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/きゅうり/食塩 キャベツ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター バナナ	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/きゅうり/食塩 キャベツ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター バナナ プロックリー	米 鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/にんじん/ピーマン/油/小麦粉/カレー粉/中濃ソース/ケチャップ/砂糖/コンソメ だいこん/きゅうり/かにかまぼこ/マヨネーズ/食塩 キャベツ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター
10金	ゆでうどん/鶏ささみ/はくさい/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ	ゆでうどん/鶏ささみ/はくさい/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ きゅうり 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏むね肉/はくさい/にんじん/たまねぎ/ねぎ/しめじ/かまぼこ/かつお・昆布だし汁/しょうゆ/みりん/片栗粉/中華あじ さつまいも(皮付)/砂糖 なめこ/ねぎ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ
11土	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉 かぶ/きゅうり/食塩 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ	米/絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉 かぶ/きゅうり/食塩 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ	米/絹ごし豆腐/豚ひき肉/ねぎ/しょうゆ/ごま油/しょうゆ/米みそ/砂糖/酒/片栗粉 かぶ/きゅうり/かぶ・葉/酢/砂糖 もやし/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ
13月	米 かき/だいこん/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 米/焼ふ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ	米 かき/だいこん/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 こまつな/にんじん/すりごま/しょうゆ さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/焼ふ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ	米 さば/しょうゆ/みりん/酒 こまつな/にんじん/ごま/しょうゆ/砂糖 さつまいも(皮付)/ねぎ/米みそ/煮干だし汁 米/焼ふ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ
14火	食パン/育児用ミルク 鶏ささみ/育児用ミルク/バター/食塩/片栗粉 プロックリー/にんじん/食塩 はるさめ/はくさい/チンゲンサイ/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 えのきたけ/しめじ/米みそ/昆布だし汁	食パン 鶏もも肉/育児用ミルク/バター/食塩/片栗粉 プロックリー/にんじん/食塩 はるさめ/はくさい/チンゲンサイ/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 えのきたけ/しめじ/米みそ/昆布だし汁	ハイジバン 鶏もも肉/食塩/米粉/マヨネーズ/ケチャップ プロックリー/にんじん/ツナ/油/酢/砂糖/食塩 はるさめ/はくさい/チンゲンサイ/コンソメ/しょうゆ/かつおだし汁 米/カットわかめ/食塩
15水	米 たら/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 はくさい/にんじん/食塩 かぼちゃ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁 ほうれんそう たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 たら/しょうゆ/昆布だし汁 はくさい/にんじん/食塩 かぼちゃ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも なす/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれんそう たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 さわら/しょうゆ/砂糖/しょうゆ/水 はくさい/にんじん/食塩 かぼちゃ/ねぎ/米みそ/煮干だし汁 さつまいも

離乳食 食 材 表

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)
16木	米 鶏ささみ/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 きゅうり/カットわかめ/しょうゆ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 干しほうれんそう/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 きゅうり/カットわかめ/しょうゆ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 干しほうれんそう/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 バナナ はくさい	米 豚レバー/しょうゆ/片栗粉/油/砂糖/しょうゆ/ケチャップ/中濃ソース/ごま油/水 きゅうり/カットわかめ/酢/砂糖/しょうゆ/ごま油/木綿豆腐/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 干しほうれんそう/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁
17金	米/鶏ひき肉/にんじん/しょうゆ さつまいも/にんじん/プロックリー/食塩 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター	米/鶏ひき肉/にんじん/しょうゆ さつまいも/にんじん/プロックリー/食塩 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター こまつな 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/しょうゆ/しょうゆ/砂糖/みりん/にんじん さつまいも(皮付)/にんじん/プロックリー/食塩 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/煮干だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター
18土	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/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/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	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/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/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	米/豚肩ロース肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/油/カレー粉 かぶ/にんじん/きゅうり/油/酢/砂糖/食塩 えのきたけ/ほうれんそう/コンソメ/食塩/かつおだし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
20月	ゆでうどん/鶏ささみ/もやし/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/プロックリー/にんじん/しょうゆ かぼちゃ/昆布だし汁 米/しらす干し/だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏ささみ/もやし/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/プロックリー/にんじん/しょうゆ かぼちゃ/昆布だし汁 米/しらす干し/だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 みかん 米/しらす干し/だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏むね肉/コーン/もやし/たまねぎ/なると/ごま油/中華あじ/しょうゆ/食塩/煮干だし汁/かつおだし汁 おから/プロックリー/にんじん/マヨネーズ/しょうゆ/砂糖 みかん 米/しらす干し/だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁
21火	米 鶏ささみ/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 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/バナナ/育児用ミルク	米 鶏もも肉/しょうゆ/昆布だし汁 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/バナナ/育児用ミルク じゃがいも/あおのり/食塩 チンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/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/しょうゆ/水/ごま油/にんじん/干しほうとう/チーズ/油/酢/砂糖/食塩 焼ふ/万能ねぎ/米みそ/かつおだし汁 食パン/バナナ/育児用ミルク
22水	米 たら/米みそ/昆布だし汁/片栗粉 さといも/だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 たら/米みそ/昆布だし汁 さといも/だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉 キャベツ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 めかじき/しょうゆ/酒/しょうゆ/小麦粉/油 さといも/だいこん/にんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 さつまいも/きな粉
24金	米 鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 ほうれんそう/にんじん/絹ごし豆腐/しょうゆ さつまいも/米みそ/昆布だし汁 食パン/きな粉/育児用ミルク	米 鶏もも肉/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 ほうれんそう/にんじん/絹ごし豆腐/すりごま/しょうゆ さつまいも/米みそ/昆布だし汁 食パン/きな粉/砂糖 はくさい クリームコーン/たまねぎ/育児用ミルク/食塩	米 豚肩ロース肉/しょうゆ/砂糖/みりん/うめ干し/ごま油 ほうれんそう/ちくわ/にんじん/木綿豆腐/ごま油/砂糖/食塩/しょうゆ さつまいも(皮付)/米みそ/煮干だし汁 食パン/きな粉/砂糖
25土	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/食塩 じゃがいも/にんじん/きゅうり/食塩 キャベツ/しょうゆ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/食塩 じゃがいも/にんじん/きゅうり/食塩 キャベツ/しょうゆ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/ツナ/たまねぎ/ねぎ/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 じゃがいも/にんじん/きゅうり/マヨネーズ/食塩 キャベツ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/かぼちゃ
27月	米 かき/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/にんじん/昆布だし汁 はくさい/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 こまつな はるさめ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 かき/しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/にんじん/昆布だし汁 はくさい/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 こまつな はるさめ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 ひじき/にんじん/しめじ/油/砂糖/みりん/しょうゆ/かつおだし汁 はくさい/米みそ/かつおだし汁 じゃがいも/バター/食塩
28火	米/さつまいも 鶏ささみ/りんご/片栗粉 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/カットわかめ/米みそ/昆布だし汁 米/たい/ほうれんそう/にんじん/しょうゆ	米/さつまいも 鶏もも肉/りんご/片栗粉 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/カットわかめ/米みそ/昆布だし汁 米/たい/ほうれんそう/にんじん/しょうゆ しめじ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米/酒/食塩/さつまいも(皮付) 鶏もも肉/食塩/カレー粉/しょうゆ/りんご/ジャム/砂糖/しょうゆ/みりん ごぼう/にんじん/ごま油/しょうゆ/砂糖/ごま油/木綿豆腐/カットわかめ/米みそ/かつおだし汁 米/たい/ほうれんそう/にんじん/しょうゆ
29水	米 鶏ささみ/米みそ/昆布だし汁/片栗粉 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 焼ふ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/りんご/育児用ミルク	米 鶏もも肉/米みそ/昆布だし汁 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 焼ふ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉 さつまいも たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 豚肩ロース肉/米みそ/みりん/砂糖/酒 おから/にんじん/しめじ/油揚げ/しょうゆ/砂糖/ごま油/酒/みりん/昆布だし汁 焼ふ/えのきたけ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉
30木	ゆでうどん/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/キャベツ/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/食塩 かぶ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 米/粉チーズ/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/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/食塩 かぶ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 米/粉チーズ/しょうゆ ほうれんそう/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	マカロニ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/キャベツ/ピーマン/油/ケチャップ/トマトピューレ/中華スープ/砂糖 かぼちゃ/きゅうり/マヨネーズ/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/チーズ/しょうゆ