

2023年度 12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金	米 鶏ささみ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 はくさい/にんじん/きゅうり/食塩 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/にんじん/育児用ミルク	米 鶏もも肉/しょうゆ/昆布だし汁 はくさい/にんじん/きゅうり/食塩 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/にんじん/育児用ミルク/片栗粉 かぼちゃ/昆布だし汁 チンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/酒/マーメイド はくさい/にんじん/きゅうり/食塩/酢/砂糖 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/煮干し 汁 食パン/にんじん/育児用ミルク/片栗粉 食パン/にんじん/育児用ミルク/片栗粉
02土	米 鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/米みそ/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/にんじん/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	米/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/米みそ/しょうゆ キャベツ/にんじん/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	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 キャベツ/にんじん/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/煮干し汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
04月		米 絹ごし豆腐/豚ひき肉/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 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉 こまつな 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 木綿豆腐/かつおだし汁/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/万能ねぎ/米みそ/砂糖/みりん/片栗粉 にんじん/干しぶどう/チーズ/油/酢/砂糖/食塩 もやし/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 さつまいも/きな粉
05火		米 鶏もも肉/たまねぎ/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/米みそ/昆布だし汁 食パン/クリームコーン/育児用ミルク じゃがいも/あおのり/食塩 えのきたけ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 豚肩ロース肉/しょうゆ/しょうが/酒 だいこん/にんじん/ごぼう/しょうゆ/砂糖/ かつおだし汁 かぼちゃ/米みそ/煮干し汁 食パン/クリームコーン/育児用ミルク/片栗粉
06水		米 さけ/育児用ミルク/バター/食塩/片栗粉 プロッコリー/にんじん/食塩 かぶ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉/砂糖 きゅうり なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 さけ/しょうゆ/酒/しょうが/小麦粉/油 ごぼう/にんじん/ごま油/しょうゆ/砂糖/ごま かぶ/かぶ・葉/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 かき マカロニ/きな粉/砂糖
07木		食パン 鶏もも肉/りんご/片栗粉 ほうれんそう/にんじん/食塩 はるさめ/チンゲンサイ/しょうゆ/昆布だし汁 ゆでうどん/たまねぎ/焼ふ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 じゃがいも キャベツ	ハイジパン 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 ほうれんそう/コーン/にんじん/かにかまぼこ/食塩/マヨネーズ はるさめ/チンゲンサイ/コンソメ/しょうゆ/かつおだし汁 ゆでうどん/たまねぎ/焼ふ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁
08金		米 たら/米みそ/昆布だし汁 きゅうり/カットわかめ/しょうゆ 絹ごし豆腐/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/チーズ/しょうゆ さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 さば/米みそ/しょうが/酒/みりん/砂糖 おから/にんじん/しめじ/しょうゆ/砂糖/ごま油/酒/みりん/昆布だし汁 ほうれんそう/えのきたけ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁 米/チーズ/しょうゆ
09土		米/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/はるさめ/しょうゆ はくさい/にんじん/しょうゆ さつまいも/米みそ/昆布だし汁 米/にんじん/しょうゆ	米/豚ひき肉/たまねぎ/ねぎ/にんじん/はるさめ/ごま油/しょうゆ/砂糖/中華あじ/しょうが はくさい/にんじん/しょうゆ さつまいも(皮付)/米みそ/煮干し汁 米/にんじん/しょうゆ
11月		米 鶏もも肉/しょうゆ/あおのり もやし/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 じゃがいも/バター/食塩 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれんそう/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 もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 油揚げ/たまねぎ/米みそ/煮干し汁 じゃがいも/バター/食塩
12火		米 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 だいこん/にんじん/昆布だし汁 たまねぎ/焼ふ/米みそ/昆布だし汁 食パン/きな粉/砂糖 プロッコリー たまねぎ/クリームコーン/育児用ミルク/食塩	米 鶏ひき肉/たまねぎ/ねぎ/にんじん/凍り豆腐/片栗粉/豆乳/米みそ/砂糖/ごま油/きゅうり/カットわかめ/酢/砂糖/しょうゆ/ごま たまねぎ/焼ふ/みりん/米みそ/煮干し汁 食パン/きな粉/砂糖
13水		ゆでうどん/鶏ささみ/だいこん/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁 凍り豆腐/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 カットわかめ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏むね肉/油/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ねぎ/油揚げ/しょうゆ/砂糖/ かつお・昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/マヨネーズ/食塩 みかん 米/しらす干し/にんじん/しょうゆ
14木		米 鶏もも肉/たまねぎ/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 えのきたけ/しめじ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/バター はくさい たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 豚レバー/しょうが/片栗粉/油/砂糖/しょうゆ/ケチャップ/中濃ソース/ごま/水 切り干しだいこん/油揚げ/にんじん/しょうゆ/砂糖/みりん エリンギ/えのきたけ/しめじ/米みそ/煮干し汁 さつまいも/バター

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)
15金		米 かれい/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/にんじん/食塩 なす/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 こまつな/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 かれい/しょうゆ/みりん/酒 キャベツ/にんじん/ちくわ/ごま/マヨネーズ/しょうゆ なす/たまねぎ/米みそ/煮干し汁 食パン/バナナ/育児用ミルク
16土		米/鶏もも肉/たまねぎ/にんじん/トマト ピューレ/しょうゆ/食塩 プロッコリー/にんじん/食塩 キャベツ/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 プロッコリー/にんじん/ツナ/マヨネーズ/ごま 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
18月		米 たら/しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/昆布だし汁/米みそ/片栗粉 絹ごし豆腐/こまつな/しょうゆ/昆布だし汁 じゃがいも/ピザ用チーズ/食塩 にんじん/昆布だし汁 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 たら/しょうが/しょうゆ/砂糖 だいこん/昆布だし汁/米みそ/砂糖/片栗粉 絹ごし豆腐/こまつな/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁 じゃがいも/ピザ用チーズ/食塩
19火		食パン 鶏もも肉/ピザ用チーズ はるさめ/きゅうり/にんじん/しょうゆ チンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/カットわかめ/食塩 さつまいも 絹ごし豆腐/にんじん/米みそ/昆布だし汁	食パン 鶏もも肉/食塩/ピザ用チーズ はるさめ/きゅうり/にんじん/酢/しょうゆ/砂糖/ごま油 チンゲンサイ/たまねぎ/しょうゆ/コンソメ/かつおだし汁 米/カットわかめ/食塩
20水		米/ひじき/にんじん/しょうゆ 鶏もも肉/りんご/片栗粉 プロッコリー/にんじん/食塩 はくさい/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれん草	米/カットわかめ/食塩 鶏もも肉/片栗粉/油/たまねぎ/砂糖/しょうゆ/酢/水 ごぼう/にんじん/きゅうり/マヨネーズ/しょうゆ はくさい/米みそ/かつおだし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター
21木		米 さけ/だいこん/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 さつまいも/昆布だし汁 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/カットわかめ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ なす/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/米みそ/昆布だし汁	米 さわら/しょうゆ/みりん/酒/ゆず果汁 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 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/煮干し汁 米/カットわかめ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ
22金		米/たまねぎ/にんじん/食塩 鶏もも肉/クリームコーン/育児用ミルク/食塩 かぼちゃ/きゅうり/食塩 にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉 バナナ いんげん/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 さつまいも/きゅうり/マヨネーズ/食塩 にんじん/たまねぎ/コンソメ/バナナ/かつおだし汁 食パン/りんご/片栗粉
23土		米 鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/育児用ミルク/食塩/片栗粉 プロッコリー/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/さつまいも	米 豚肩ロース肉/油/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/シチューミックスクリーム/牛乳 プロッコリー/にんじん/コーン/油/酢/砂糖/ 食塩 ほうれんそう/たまねぎ/しょうゆ/コンソメ/食塩/かつおだし汁 米/さつまいも
25月		ゆでうどん/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/プロッコリー/にんじん/しょうゆ 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 だいこん/昆布だし汁 こまつな/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/ピーマン/カットトマト缶/小麦粉/ケチャップ/バター おから/プロッコリー/ハム/マヨネーズ/しょうゆ/砂糖 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/しらす干し/にんじん/しょうゆ
26火		米/鶏ひき肉/にんじん/しょうゆ はくさい/きゅうり/にんじん/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/きな粉 バナナ えのきたけ/しめじ/米みそ/昆布だし汁	米/豚肩ロース肉/たまねぎ/しょうゆ/みりん/砂糖 はくさい/きゅうり/にんじん/塩こんぶ なめこ/ねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 かぼちゃ/きな粉
27水		米 絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/鶏ひき肉/ 米みそ/しょうゆ/片栗粉 さつまいも/昆布だし汁 キャベツ/米みそ/昆布だし汁 米/あおのり/食塩 にんじん/昆布だし汁 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁	米 木綿豆腐/たけのこ水/煮/にんじん/ねぎ/しめじ/しょうが/豚ひき肉/ごま油/米みそ/しょうゆ/砂糖/酒/片栗粉 さつまいも(皮付)/砂糖 キャベツ/米みそ/かつおだし汁 米/あおのり/食塩
28木		米 豚ひき肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/ しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/きゅうり/かにかまぼこ/マヨネーズ/食塩 もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター ほうれんそう なす/しょうゆ/昆布だし汁	米/鶏むね肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/カレー/油 だいこん/きゅうり/かにかまぼこ/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 さつまいも/育児用ミルク/バター