

2023年度 3月 離乳食 食 材 表

戸塚愛児園

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 鶏もも肉/米みそ/昆布だし汁 だいこん/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 かぼちゃ/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/酢/砂糖/食塩/にんじん/油揚げ/しめじ/しょうゆ/砂糖/卵/片栗粉/水/砂糖/食塩/さやえんどう/焼きのり/さくらでんぶ 鶏もも肉/しょうゆ/米みそ/砂糖/みりん/酒 ごぼう/かつおだし汁/みりん/にんじん/コーン/しょうゆ/マヨネーズ/ごま 焼ふ/みつば/ねぎ/しょうゆ/食塩/みりん/かつおだし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター
02土		米/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 かぼちゃ/にんじん/ブロッコリー/食塩 はくさい/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/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 かぼちゃ/にんじん/ブロッコリー/食塩 はくさい/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
04月	米/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ キャベツ/にんじん/食塩 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/バター だいこん カットわかめ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ キャベツ/にんじん/食塩 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/バター だいこん カットわかめ/にんじん/しょうゆ/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 キャベツ/にんじん/食塩 エリンギ/えのきたけ/しめじ/米みそ/煮干だし汁 さつまいも/バター
05火		米 かれない/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれんそう/にんじん/しょうゆ/かつお節 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/ピザ用チーズ 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 ごまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 かれない/食塩 なばな/ほうれんそう/にんじん/焼きわり納豆/しょうゆ/かつお節 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/煮干だし汁 じゃがいも/ピザ用チーズ
06水		米 鶏もも肉/しょうゆ/昆布だし汁 きゅうり/カットわかめ/しょうゆ/すりごま はくさい/米みそ/昆布だし汁 食パン/バナナ/育児用ミルク ブロッコリー たまねぎ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/砂糖/みりん/うめ干し/油 きゅうり/カットわかめ/酢/砂糖/しょうゆ/ごま はくさい/米みそ/かつおだし汁 食パン/バナナ/育児用ミルク
07木		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/きゅうり/食塩 かぶ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 米/カットわかめ/食塩 凍り豆腐/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	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 バナナ 米/カットわかめ/食塩
08金		米 鶏もも肉/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 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/しょうゆ きゅうり さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	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/水 もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 なす/たまねぎ/米みそ/煮干だし汁 米/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/しょうゆ きゅうり
09土		米/豚ひき肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 ブロッコリー/にんじん/食塩 ごまつな/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/豚肩ロース肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/カレールウ/油 ブロッコリー/にんじん/コーン/油/酢/砂糖/食塩 たまねぎ/ごまつな/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/かぼちゃ
11月	米 たら/クリームコーン/育児用ミルク/食塩/片栗粉 キャベツ/にんじん/あおのり/しょうゆ 絹ごし豆腐/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	米 さけ/クリームコーン/育児用ミルク/食塩 キャベツ/にんじん/あおのり/しょうゆ 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 しめじ/にんじん/米みそ/昆布だし汁	米 めかじき/食塩/米粉/マヨネーズ/ケチャップ キャベツ/にんじん/ごま/あおのり/しょうゆ 木綿豆腐/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 さつまいも/きな粉
12火		食パン 鶏もも肉/育児用ミルク/バター/片栗粉 はるさめ/きゅうり/にんじん/しょうゆ カットわかめ/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 ごまつな 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	食パン 鶏もも肉/食塩/しょうゆ/カレー粉/ヨーグルト(無糖) はるさめ/きゅうり/にんじん/酢/しょうゆ/砂糖/ごま油 カットわかめ/コーン/中華あじ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
13水		米 たら/米みそ/昆布だし汁 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ ほうれんそう/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉/砂糖 じゃがいも チンゲンサイ/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 切り干しだいこん/油揚げ/にんじん/しょうゆ/砂糖/みりん ほうれんそう/たまねぎ/しょうゆ/食塩/かつおだし汁 マカロニ/きな粉/砂糖
14木		米 絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/豚ひき肉/米みそ/しょうゆ/片栗粉 さつまいも/昆布だし汁 えのきたけ/しめじ/米みそ/昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉 ブロッコリー はるさめ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	アルファ米 木綿豆腐/たけのこ水漬/にんじん/ねぎ/しめじ/しょうゆ/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)/レモン/砂糖 なめこ/ねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁 いちご 食パン/りんご/片栗粉
15金		米 鶏もも肉/りんご/片栗粉 だいこん/にんじん/昆布だし汁 かぼちゃ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 ほうれんそう なす/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 ごぼう/にんじん/ごま油/しょうゆ/砂糖/ごま かぼちゃ/ねぎ/米みそ/煮干だし汁 じゃがいも/バター/食塩

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土		米/鶏ひき肉/にんじん/しょうゆ じゃがいも/昆布だし汁 たまねぎ/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/りんげん/米みそ/煮干だし汁 きよみ 米/にんじん/しょうゆ	米/ツナ/にんじん/しょうゆ/酒/みりん/砂糖 ねぎ/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/りんげん/米みそ/煮干だし汁 きよみ 米/にんじん/しょうゆ
18月		米 絹ごし豆腐/豚ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 さつまいも/きゅうり/食塩 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/きな粉/砂糖 さつまいも/しょうゆ/昆布だし汁 いんげん/にんじん/米みそ/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/コンソメ/水/片栗粉 さつまいも(皮付)/きゅうり/マヨネーズ 焼ふ/ねぎ/米みそ/かつおだし汁 米/きな粉/砂糖
19火		米/しめじ/にんじん/しょうゆ 鶏もも肉/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/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 ヨーグルト(無糖)/バナナ 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/もち米/こんぶ(だし用)/しめじ/にんじん/ごま油/酒/しょうゆ/食塩/砂糖 鶏もも肉/しょうゆ/みりん/しょうゆ/片栗粉/油 キャベツ/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 ヨーグルト(無糖)/バナナ カットわかめ/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 ヨーグルト(無糖)/バナナ
21木		米 さけ/しょうゆ/あおのり/昆布だし汁 だいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 ごまつな/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 きゅうり もやし/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さわら/しょうゆ/酒/しょうゆ/小麦粉/油 だいこん/にんじん/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁 ごまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン 食パン/にんじん/育児用ミルク/片栗粉
22金		米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ ブロッコリー/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 さつまいも/育児用ミルク/バター キャベツ バナナ	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 おから/ブロッコリー/ハム/マヨネーズ/しょうゆ/砂糖 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 さつまいも/育児用ミルク/バター
23土		米/鶏ささみ/たまねぎ/絹ごし豆腐/しょうゆ はくさい/にんじん/食塩 かぶ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/豚肩ロース肉/油/たまねぎ/ねぎ/焼き豆腐/砂糖/しょうゆ/かつおだし汁 はくさい/にんじん/食塩 かぶ/かぶ・葉/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 米/かぼちゃ
25月		米 かれない/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/にんじん/しょうゆ 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 干しほうれんそう/カットわかめ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 ごまつな	米 さば/片栗粉/油/ケチャップ/しょうゆ/砂糖/水 キャベツ/にんじん/しょうゆ 切り干しだいこん/油揚げ/米みそ/煮干だし汁 干しほうれんそう/カットわかめ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 ごまつな
28火		ゆでうどん/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/米みそ/しょうゆ/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/にんじん/しょうゆ さつまいも 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 きよみ 米/にんじん/しょうゆ	ゆでうどん/ごま油/豚ひき肉/しょうゆ/にんじん/たまねぎ/ねぎ/コーン/油/砂糖/米みそ/しょうゆ/コンソメ/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/にんじん/しょうゆ さつまいも 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 きよみ 米/にんじん/しょうゆ
27水		米 さけ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁 たまねぎ/絹ごし豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 食パン/ピザ用チーズ ブロッコリー カットわかめ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さけ/米みそ/砂糖/酒/みりん ひじき/にんじん/しめじ/砂糖/みりん/しょうゆ/かつおだし汁 ねぎ/絹ごし豆腐/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁 食パン/ピザ用チーズ
28木		食パン 鶏もも肉/クリームコーン/育児用ミルク/食塩 だいこん/きゅうり/食塩 たまねぎ/ごまつな/しょうゆ/昆布だし汁 米/あおのり/食塩 焼ふ/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	ハイジパン 鶏もも肉/片栗粉/油/たまねぎ/砂糖/しょうゆ/酢/水 だいこん/きゅうり/かにかまぼこ/マヨネーズ/食塩 たまねぎ/ごまつな/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/あおのり/食塩
29金		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 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 さつまいも/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター キャベツ バナナ	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 もやし/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/カレー粉/食塩 さつまいも(皮付)/米みそ/煮干だし汁 キャベツ かぼちゃ/育児用ミルク/バター
30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 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/さつまいも	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 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/さつまいも