

令和4年

5月

離乳食献立表



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、  
 C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。  
 D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

藤沢市保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
2 ・ 16 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ、玉ねぎ、トマトピューレ、だし汁、でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 鶏肉とコーンの煮込み(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース・コーン抜く) じゃがいもと玉ねぎのスープ	軟飯 鶏肉とコーンの煮込み(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース・コーン抜く) じゃがいもと玉ねぎのスープ
	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり) 	育児用ミルク ごまと青のりのごはんのかた粥(ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまと青のりのごはんの軟飯(ごまよくする)
6 ・ 20 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と人参の煮物(凍り豆腐、人参、だし汁、でんぷん) 麩と小松菜の汁もの(麩、小松菜、だし汁)	かた粥 凍り豆腐とごぼうの炒め煮(ごぼう抜く) 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 麩と小松菜のみそ汁
	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭粥(米、鮭水煮缶、だし汁)	育児用ミルク 鮭チャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鮭チャーハンの軟飯
7 ・ 21 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) じゃがいもとキャベツの汁もの(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
9 ・ 23 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、人参、小松菜、だし汁、でんぷん) 青梗菜の汁もの(青梗菜、人参、だし汁)	かた粥 豚肉とビーフンの炒め物(卵全卵1/3量まで、ビーフン軟らかく、もやし抜く) 青梗菜とえのきのスープ(えのきだけ抜く)	軟飯 豚肉とビーフンの炒め物(卵全卵2/3量まで、ビーフン軟らかく、もやし抜く) 青梗菜とえのきのスープ(えのきだけ抜く)
	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	育児用ミルク チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、ジャム少量)
10 ・ 24 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん)	お粥 魚のトマト煮(白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、だし汁、でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ、人参、だし汁)	かた粥 豚肉のトマト煮(大豆・ソース抜く、ベーコン少量) キャベツと人参のスープ	軟飯 豚肉のトマト煮(大豆抜く、ベーコン・ソース少量) キャベツと人参のスープ
	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米、小松菜)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥(桜えび・ちりめんじゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ごはんの軟飯
11 ・ 25 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ穂先、小松菜、だし汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、グリーンアスパラ、だし汁、でんぷん) 小松菜の汁もの(小松菜、だし汁)	かた粥 さわらのみそ焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) 豆腐と小松菜のすまし汁	軟飯 さわらのみそ焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) 豆腐と小松菜のすまし汁
	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(食パン、育児用ミルク) 	育児用ミルク 人参ジャムサンド(適宜育児用ミルクで煮る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 人参ジャムサンド
12 ・ 26 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、人参、だし汁、でんぷん) 玉ねぎの汁もの(玉ねぎ、だし汁)	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにゃく抜く) 玉ねぎともやしのみそ汁(もやし抜く)	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにゃく抜く) 玉ねぎともやしのみそ汁(もやし抜く)
	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米、人参)	育児用ミルク きつねご飯のかた粥(油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねご飯の軟飯(油揚げ抜く)

13 ・ 27 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、小松菜葉先、 じゃがいも、だし汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、小 松菜、だし汁、でんぷん) じゃがいもとやさいんげんの汁も の(じゃがいも、さやいんげん、だし汁)	かた粥 豆腐の野菜あん (もやし・たけのこ抜く) じゃがいもとさやいんげんのみそ 汁	軟飯 豆腐の野菜あん (もやし抜く) じゃがいもとさやいんげんのみそ 汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク やわらか大麦麺 (大麦麺、だし汁)	育児用ミルク 温大麦麺 (卵全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 温大麦麺 (卵全卵2/3量まで)
14 ・ 28 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉 ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) じゃがいもと人参の汁もの (じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 肉じゃが (グリーンピース・しらたき抜く) わかめと人参のみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース・しらたき抜く) わかめと人参のみそ汁
17 ・ 31 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮 (白身魚、育児用ミルク、でん ぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人 参、だし汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ、玉ねぎ、育児用ミルク、で んぷん) 玉ねぎと人参の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁)	かた粥 鶏肉の変わりパン粉焼き (マヨネーズ少量) マカロニソテー(マカロニ軟らかく、 ケチャップ少量、ソース抜く) 玉ねぎと人参のスープ	軟飯 鶏肉の変わりパン粉焼き (マヨネーズ少量) マカロニソテー(マカロニ軟らかく、 ケチャップ・ソース少量) 玉ねぎと人参のスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米、人参)	育児用ミルク 豚ニラチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハンの軟飯
18 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、なす皮をむ く、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物 (かじき、キャベツ、だし汁、でんぷん) なすとわかめの汁もの (なす皮をむく、わかめ、だし汁)	かた粥 魚のかりんと揚げ (ケチャップ少量、ソース抜く) ゆで野菜 なすとわかめのみそ汁 (なす皮をむく)	軟飯 魚のかりんと揚げ (ケチャップ・ソース少量) ゆで野菜 なすとわかめのみそ汁 (なす皮をむく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク メロン水煮 乳児用せんべい	育児用ミルク メロン 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 メロン せんべい ビスケット
19 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、 でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、 人参、キャベツ、だし汁、でん ぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、じゃがい も、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) キャベツの汁もの(キャベツ、だし 汁)	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物 (生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこ んにやく抜く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし抜く)	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物 (生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこ んにやく抜く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし抜く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 玉ねぎ粥 (米、玉ねぎ)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすパスタ (スパゲティ軟らかく)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすパスタ (スパゲティ軟らかく)
30 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、なす皮をむ く、人参、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、なす皮を むく、玉ねぎ、ピーマン、だし汁、でん ぷん) キャベツと人参の汁もの (キャベツ、人参、だし汁)	かた粥 豚肉となすのみそ炒め (なす皮をむく) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし 抜く、ハム少量)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め (なす皮をむく) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし 抜く、ハム少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり)	育児用ミルク 青のりかた粥 (米、青のり)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のり軟飯 (米、青のり)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(玉ねぎ入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、だ し汁、でんぷん)	お粥(玉ねぎ入り) 魚と野菜の煮物 (白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん) じゃがいもの汁もの (じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁)	ウインナーピラフのかた粥 (コーン抜く、ウインナー少量) ミートローフ (卵全卵1/3量まで、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ ポテトスープ(ベーコン少量)	ウインナーピラフの軟飯 (コーン抜く、ウインナー少量) ミートローフ (卵全卵2/3量まで、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ ポテトスープ(ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン、育児用ミルク)	育児用ミルク パン (パン適宜育児用ミルクで煮る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げパン (シナモン少量)

