

# 9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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐の卵とじ(全卵1/3量まで、たけのこ・グリーンピース除く) あおなとえのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 凍り豆腐の卵とじ(全卵2/3量まで、グリーンピース除く) あおなとえのみそ汁(えのきだけ除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥(米、ツナ缶よく洗う、にんじん)	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯
3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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(きゅうり、青梗菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(きゅうり、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ(マカロニ軟らかく、ハム・マヨネーズ少量) 青梗菜のスープ	軟飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ(マカロニ軟らかく、ハム・マヨネーズ少量) 青梗菜のスープ
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(さつまいも、水)	育児用ミルク フライドさつまいも(適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドさつまいも
4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 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、さやいんげん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(ケチャップ少量) にんじんといんげんのサラダ(ちりめんじゃこ除く)	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) にんじんといんげんのサラダ
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク のり粥(米、のり)	育児用ミルク 大豆ごはんのかた粥(大豆除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大豆ごはんの軟飯(大豆除く)
5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(小松菜葉先、キャベツ、なす皮をむく、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜、キャベツ、削り節炒って粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮をむく、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の香味焼き(ごまよくする) 小松菜とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) 油揚げとなすのみそ汁(なす皮をむく、油揚げ除く)	軟飯 魚の香味焼き(ごまよくする) 小松菜とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) 油揚げとなすのみそ汁(なす皮をむく、油揚げ除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク なし(水煮する) 麩のふわふわ煮(麩、青のり)	育児用ミルク なし(水煮する) お麩スナック	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 なし(水煮する) お麩スナック
6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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース除く) キャベツとわかめの汁もの	軟飯 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース除く) キャベツとわかめの汁もの
	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 チーズトースト(マヨネーズ少量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト(マヨネーズ少量)
7月	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、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のカレー煮(カレー粉除く) じゃがいもとにんじんのスープ	軟飯 豚肉のカレー煮(カレー粉少量) じゃがいもとにんじんのスープ
9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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(ごぼう・たけのこ・こんにやく除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 いりどり(こんにやく除く) 麩とわかめのみそ汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり粉)	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



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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぼちゃ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉としらたきの炒め煮(しらたき除く) かぼちゃともやしのみそ汁(もやし除く)	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(しらたき除く) かぼちゃともやしのみそ汁(もやし除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク 野菜かた粥(米、にんじん)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 キャロットアップルゼリー せんべい
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 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、とうがん、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(鮭、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(とうがん、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のムニエル こふきいも とうがんのスープ(ビーフン軟らかく、えび除く)	軟飯 鮭のムニエル こふきいも とうがんのスープ(ビーフン軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 大麦麺やわらか煮(大麦麺、ほうれん草、だし汁)	育児用ミルク 冷やし大麦麺(全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やし大麦麺(全卵2/3量まで)
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(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 チキンカツ(全卵1/3量まで、適宜煮返す) 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ	軟飯 チキンカツ(全卵2/3量まで) 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト しらす粥(米、しらす湯通し)	育児用ミルク・ヨーグルト カルテツごはんのかた粥(こんぶ軟らかく、ひじきよく戻す)	育児用ミルク・ヨーグルト カルテツごはんの軟飯(こんぶ軟らかく、ひじきよく戻す)
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(青のり入り) 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、キャベツ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり、削り節炒って粉状入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、小松菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	ふりかけ入りかた粥(削り節炒って粉状) 豆腐の野菜あん(もやし・たけのこ除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁	ふりかけ入り軟飯(削り節炒って粉状) 豆腐の野菜あん(もやし除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(米、育児用ミルク、りんご)	育児用ミルク りんごジャムサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんごジャムサンド
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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(グリーンピース除く) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	軟飯 肉じゃが(グリーンピース除く) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁
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(なす皮をむく、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、なす皮をむく、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め(なす皮をむく) じゃがいもとわかめの汁もの 	軟飯 豚肉となすのみそ炒め(なす皮をむく) じゃがいもとわかめの汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、玉ねぎ)	育児用ミルク チキンライスのかた粥(ケチャップ少量、グリーンピース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース除く)
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(にんじん入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	しょっぺめしのかた粥(削り節炒って粉状、油揚げ除く) ミートローフ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ はるさめとなるとのすまし汁(春雨軟らかく、なると除く)	しょっぺめしの軟飯(削り節炒って粉状、油揚げ除く) ミートローフ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ はるさめとなるとのすまし汁(春雨軟らかく、なると除く)
	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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クリームサンド