

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
1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、ゆで汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、 キャベツ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、たまねぎ、 にんじん、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのスー プ(ハム少量)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのスー プ(ハム少量)
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク ひじき粥(米、ひじきよく戻す)	育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた 粥(ひじきよく戻す、カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯 (ひじきよく戻す、カレー粉少量)
2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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミ ルク、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、人 参、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ肉、じゃがいも、たまねぎ、育 児用ミルク、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と野菜のクリーム煮 (ぶなしめじ除く) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱) 	軟飯 豚肉と野菜のクリーム煮 (ぶなしめじ除く) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭粥(米、鮭水煮缶よく洗う)	育児用ミルク 鮭そぼろごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鮭そぼろごはんの軟飯
6月 20日 土	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 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、た まねぎ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜のだし煮(凍り豆腐、 たまねぎ、にんじん、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 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	軟飯 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁
8月 22日 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(にんじん、キャベツ、小 松菜葉先、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、 たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 カレー肉じゃが(ケチャップ少 量、カレー粉・グリーンピース除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 カレー肉じゃが (ケチャップ・カレー粉少量、グリン ピース除く) キャベツと小松菜のみそ汁
おやつ	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
9月 23日 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 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、に んじん、チンゲン菜葉先、ゆで汁、 でんぷん) 育児用ミルク	お粥 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、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、チンゲン菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) 豆腐とチンゲン菜のスープ (ベーコン少量) 	軟飯 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) 豆腐とチンゲン菜のスープ (ベーコン少量)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、だし 汁、しょうゆ少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 焼きそば
10月 24日 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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミ ルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、 キャベツ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉、 にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、でん ぷん)煮野菜(キャベツ、じゃがいも、ゆ で汁、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) キャベツとツナのサラダ	軟飯 オーロラシチュー (ケチャップ少量) キャベツとツナのサラダ
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)	育児用ミルク グリーンピースごはんのかた粥 (グリーンピース薄皮除く) メロン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 グリーンピースごはんの軟飯 (グリーンピース薄皮除く) メロン
11月 25日 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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、チンゲン菜葉 先、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、チンゲン菜、ゆで汁、 でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き (鯖→白身魚、適宜煮返す) 湯通しキャベツ 麩とチンゲン菜のみそ汁 (えのきだけ除く)	軟飯 魚の塩焼き 湯通しキャベツ 麩とチンゲン菜のみそ汁 (えのきだけ除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト(適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト

12 ・ 26 ・ 金	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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、 キャベツ、ゆで汁、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、たまねぎ、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(きな粉入り) じゃがいもと生あげのそぼろ 煮(生あげ外側除く又は豆腐、グ リンピース除く) キャベツとわかめのみそ汁	軟飯(きな粉入り) じゃがいもと生あげのそぼろ 煮(生あげ外側除く又は豆腐、グ リンピース除く) キャベツとわかめのみそ汁
13 ・ 27 ・ 土	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(じゃがいも、にんじん、た まねぎ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、たま ねぎ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 (しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁 	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 (しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁
15 ・ 29 ・ 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 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、 キャベツ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜のだし煮 (凍り豆腐、にんじん、小松菜、だし汁、 でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物 (全卵1/3量、もやし、たけのこ除 く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(全卵 2/3量、もやし除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とキャベツのみそ汁
16 ・ 30 ・ 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、じゃがいも、ゆ で汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮 (鶏ささみ肉、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜 (スナップえんどう、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう キャベツとハムのスープ (ハム少量) 	軟飯 鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう キャベツとハムのスープ (ハム少量)
17 ・ 31 ・ 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、青のり粉、 だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、小松菜葉 先、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮 (豆腐、青のり粉、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の照り焼き こふきいも 豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 魚の照り焼き こふきいも 豆腐と小松菜のみそ汁
18 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミ ルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉、 にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、でん ぷん) 煮野菜(いんげん、キャベツ、ゆ で汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 カレーシチュー (カレー粉・グリーンピース除く) いんげんのサラダ 	軟飯 カレーシチュー(カレー粉少量、 グリーンピース除く) いんげんのサラダ
19 ・ 金	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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) 野菜スープ (もやし除く)	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) 野菜スープ (もやし除く)
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 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、きゅうり、ゆで汁、でん ぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮 (鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、きゅうり、ゆで汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、だし汁) 育児用ミルク	鮭ずしのかた粥 (全卵1/3量、ちりめんじゃこ除く) 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの削り節和 え(削り節炒って粉状) 麩とわかめのすまし汁	軟飯 鮭ずしの軟飯(全卵2/3量) 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの削り節和 え(削り節炒って粉状) 麩とわかめのすまし汁
誕生 会	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又は麦茶
	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 (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 あげパン (シナモン少量)