

令和2年度 2月 離乳食献立表

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 ・ 15 ・ 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(人参・じゃがいも・白菜葉先・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 人参とじゃがいもの汁もの(人参・じゃがいも・だし汁)	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/3量) じゃがいもとしめじのスープ(だし汁で3倍に薄める、しめじ細かく刻む)	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/2量) じゃがいもとしめじのスープ(だし汁で2倍に薄める、しめじ細かく刻む)
	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	
	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ(マカロニ・育児用ミルク・きなこ)	マカロニアベかわ(調味料1/3量)	マカロニアベかわ(調味料1/2量)	
2 ・ 16 ・ 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(キャベツ葉先・ほうれん草葉先・大根・だし汁・でんぷん)	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・だし汁・でんぷん・のり) キャベツと大根の汁もの(キャベツ・大根・だし汁)	かた粥 鶏肉の香味焼(調味料1/3量、にんにくしょうが少量) ほうれんそうのおひたし(調味料1/3量) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉の香味焼(調味料1/2量、にんにくしょうが少量) ほうれんそうのおひたし(調味料1/2量) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	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	
	育児用ミルク	大豆粥(米・大豆(皮を除き刻む))	大豆ご飯のかた粥(調味1/3、大豆皮除き刻む、ちりめんじゃこ抜く)	大豆ご飯の軟飯(調味1/2、大豆皮除き刻む、ちりめんじゃこ抜く)	
3 ・ 17 ・ 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(人参・かぶ・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) かぶとキャベツの汁もの(かぶ・キャベツ・だし汁)	かた粥 コーンシチュー(調味料1/3量、ホールコーン抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) かぶとキャベツのサラダ(調味1/3、みかん缶水洗い・水煮)	軟飯 コーンシチュー(調味料1/2・量、ホールコーン細かく刻むもしくは抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) かぶとキャベツのサラダ(調味料1/2量、みかん缶水洗い・水煮)
	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	
	育児用ミルク	パン粥(パン・育児用ミルク)	ピザトースト(調味料1/3量、ベーコン少量)	ピザトースト(調味料1/2量、ベーコン少量)	
4 ・ 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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・人参・ほうれん草葉先・だし汁・でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・だし汁・でんぷん・けずりぶし粉状) 人参とほうれん草の汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 さわらの照り焼き(調味料1/3量) ほうれん草と人参のけずりぶし和え(調味料1/3、けずりぶし粉状) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める・油揚げ抜く)	軟飯 さわらの照り焼き(調味料1/2量) ほうれん草と人参のけずりぶし和え(調味料1/2、けずりぶし粉状) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める・油揚げ細かく刻む)
	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	
	育児用ミルク	煮フォー(フォー(軟らかく)・玉ねぎ・だし汁)	鶏肉のフォー(調味料1/3量、もやし細かく刻む)	鶏肉のフォー(調味料1/2量、もやし細かく刻む)	
5 ・ 19 ・ 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 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物(白身魚・人参・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(ふりかけ)(じゃこ粉状) 豆腐のみそそぼろ煮(調味料1/3、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) じゃがいもともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯(ふりかけ)(じゃこ粉状) 豆腐のみそそぼろ煮(調味料1/2、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) じゃがいもともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	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	
	育児用ミルク	ひじき粥(米・ひじき(よく戻す))	ひじき入りドライカレーかた粥(調味1/3、カレー粉抜く、にんにく少量、ひじきよく戻す)	ひじき入りドライカレー軟飯(調味1/2、にんにく・カレー粉少量、ひじきよく戻す)	
6 ・ 20 ・ 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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・たまねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・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(調味料1/3、つきこんにゃく抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく水洗い、えのき細かく刻む)	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/2、つきこんにゃく抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく水洗い、えのき細かく刻む)
	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	
	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	

8 ・ 22 ・ 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(ほうれん草葉先・人 参・じゃがいも・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物 (白身魚・ほうれん草・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・だし汁)	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(調 味料1/3量、しょうが少量、もやし細 かく刻む、春雨軟らかく) じゃがいもとえのきのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、わかめよく 水洗い、えのき細かく刻む)	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(調味 料1/2量、しょうが少量、もやし細かく 刻む、春雨軟らかく) じゃがいもとえのきのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、わかめよく水 洗い、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥 (米・玉ねぎ)	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味料 1/3量、ケチャップ少量、グリーンピ ース薄皮除くもしくはは抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(調味料1/2量、 ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除 くもしくはは抜く)
9 ・ 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 魚のトマト煮(白身魚・トマト ピューレ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・白 菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 大豆と野菜のトマト煮(大豆(皮を除き刻 む)・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) 白菜と人参の汁もの(白菜・人参・だし 汁)	かた粥 大豆のトマト煮(調味料1/3量、大 豆皮を除き刻む、ソース抜く、ベーコ ン少量) 白菜のスープ(だし汁で3倍に薄め る)	軟飯 大豆のトマト煮(調味料1/2量、大豆 皮を除き刻む、ソース・ベーコン少量) 白菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・しらす干し(湯通し)・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・しらす干し(湯通 し)・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすリングパン
10 ・ 24 ・ 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(キャベツ葉先・人参 かぶ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 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・だし汁・でんぷん) かぶと人参の汁もの(かぶ・人参・だし 汁)	かた粥 メルルーサのマヨネーズ焼き (調味料1/3量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) かぶとあおなのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 メルルーサのマヨネーズ焼き (調味料1/2量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/2量) かぶとあおなのすまし汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク みそうどん(だし汁で3倍に薄める)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん(だし汁で2倍に薄める)
12 ・ 26 ・ 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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・ ピーマン・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(ふりかけ)(けずりぶし粉状) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・ピーマ ン・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁 もの(人参・玉ねぎ・だし汁)	かた粥(ふりかけ)(けずりぶし粉状) 八宝菜(調味料1/3量、たけのこ・な ると抜く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄め る)	軟飯(ふりかけ)(けずりぶし粉状) 八宝菜(調味料1/2量、たけのこ・な ると抜く) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める)
	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 ぶたニラチャーハンのかた粥 (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ぶたニラチャーハンの軟飯 (調味料1/2量)
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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(玉ねぎ・じゃがいも・ さやいんげん・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・ でんぷん) 玉ねぎとさやいんげんの汁もの(じゃが いも・さやいんげん・だし汁)	かた粥 カレー肉じゃが(調味料1/3量、グ リンピース薄皮除くもしくはは抜く、カ レー粉抜く、ケチャップ少量) 人参ともやしのスープ(だし汁で3 倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 カレー肉じゃが(調味料1/2量、グ リンピース薄皮除くもしくはは抜く、カ レー粉・ケチャップ少量) 人参ともやしのスープ(だし汁で2倍 に薄める、もやし細かく刻む)
25 ・ 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(人 参・玉ねぎ・じゃがいも・でん ぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・ でんぷん) 玉ねぎとじゃがいもの汁も の(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁)	かた粥 鶏肉の酢豚風(調味料1/3量、しょ うが・ケチャップ少量) 豆腐とわかめのみそ汁(だし汁で3 倍に薄める、わかめよく水洗い)	軟飯 鶏肉の酢豚風(調味料1/2量、しょ うが・ケチャップ少量) 豆腐とわかめのみそ汁(だし汁で2 倍に薄める、わかめよく水洗い)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 麩のミルク煮(麩・育児用ミルク) みかん(水煮)	育児用ミルク 麩のシュガーバター (調味料1/3量) みかん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 麩のシュガーバター (調味料1/2量) みかん
お誕生会	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・人参・だし 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・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとさやいんげんの汁物 (玉ねぎ・さやいんげん・だし汁)	三色ごはんのかた粥(1/3量ま で、グリーンピース抜く、ツナ水洗い) タンドリーチキン(調味料1/3量、カ レー粉・パプリカ抜く、しょうが・にん じんにく・ケチャップ少量) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 玉ねぎとさやいんげんの汁物 だし汁で2倍に薄める)	三色ごはんのかた粥 タンドリーチキン(調味料1/2量、カ レー粉・しょうが・にんにくにく・ケチャ ップ少量) 湯通しキャベツ(調味料1/2量) 玉ねぎとさやいんげんの汁物だし 汁で2倍に薄める)
	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 揚げパン(調味料1/3 量、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(調味料半量)

