

令和4年

10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・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、水、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、水、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード煮 じゃがいもと人参のスープ	軟飯 鶏肉のママレード煮 じゃがいもと人参のスープ
3・17・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、水、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、小松菜葉先、人参、水、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、いんげん、水、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、ピーマン、人参、水、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) ポテトソテー	軟飯 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) ポテトソテー
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、小松菜)	育児用ミルク あおなのうどん(えのきだけ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あおなのうどん(えのきだけ抜く)
4・18・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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、ほうれん草葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、人参、玉ねぎ、ほうれん草、だし汁、でんぷん) 豆腐と野菜の汁もの(豆腐、わかめ、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 千種焼き(全卵1/3量まで) ゆで野菜 豆腐とわかめのすまし汁	軟飯 千種焼き(全卵2/3量まで) ゆで野菜 豆腐とわかめのすまし汁
	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 野菜入りかた粥(しめじ・油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 野菜入り軟飯(しめじ・油揚げ抜く)
5・19・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(人参、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、人参、玉ねぎ、水、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 親子煮(全卵1/3量まで、グリーンピース・たけのこ抜く) キャベツのみそ汁(もやし抜く)	軟飯 親子煮(全卵2/3量まで、グリーンピース抜く) キャベツのみそ汁(もやし抜く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり、人参)	育児用ミルク 青のりかた粥(米、青のり、人参)	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
6・20・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(人参、小松菜葉先、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) 煮野菜(人参、小松菜、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 さわらのみそ焼き 人参の含め煮 小松菜のすまし汁(えのきだけ抜く)	軟飯 さわらのみそ焼き 人参の含め煮 小松菜のすまし汁(えのきだけ抜く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、ツナ缶水洗い、育児用ミルク)	育児用ミルク ツナときゅうりのサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナときゅうりのサンド
7・21・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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、キャベツ、水、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(人参、じゃがいも、キャベツ、水、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 シチュー(カレー粉・グリーンピース抜く) わかめのサラダ(コーン抜く)	軟飯 シチュー(カレー粉少量、グリーンピース抜く) わかめのサラダ(コーン抜く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク きな粉粥(米、きな粉)	育児用ミルク のり入りかた粥(大豆・ちりめんじゃこ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 のり入り軟飯(大豆抜く)
8・22・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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(グリーンピース・しらたき抜く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 肉じゃが(グリーンピース・しらたき抜く) 麩とわかめのみそ汁



24 ・ 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	青のりつぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐 すりおろし、水、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、 キャベツ、水、でんぷん) 育児用ミルク	ふりかけお粥(青のり、削り節粉状) 凍り豆腐と野菜のだし煮 (凍り豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、水、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、水) 育児用ミルク	ふりかけ入りかた粥(削り節粉状) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め かぼちゃの煮もの	ふりかけ入り軟飯(削り節粉状) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め かぼちゃの煮もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥(米、ツナ缶水洗い)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯
11 ・ 25 ・ 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 魚のヨーグルト和え (白身魚、ヨーグルト、煮汁) 煮野菜(キャベツ、青梗菜葉 先、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のヨーグルト和え (鶏ささみ肉、ヨーグルト、煮汁) 煮野菜(キャベツ、青梗菜、玉ねぎ、 だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン(カレー粉・パプリ カ抜く、ケチャップ少量) マカロニソテー(マカロニ軟らかく) キャベツとチンゲン菜の汁もの	軟飯 タンドリーチキン (ケチャップ・カレー粉少量) マカロニソテー(マカロニ軟らかく) キャベツとチンゲン菜の汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいものミルク煮 (さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク 大学芋 (適宜煮返す) 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大学芋 (適宜煮返す)
12 ・ 26 ・ 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(人参、水、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、里芋、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ちくぜん煮 (ごぼう、こんにゃく、たけのこ抜く) 豆腐のみそ汁 (えのきだけ抜く)	軟飯 ちくぜん煮 (こんにゃく抜く) 豆腐のみそ汁 (えのきだけ抜く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮りんご(りんご、水)	育児用ミルク 煮りんご(りんご、水)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんご入りマフィン
13 ・ 27 ・ 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(たら、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃがい も、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(たら、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃがいも、人参、 だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 魚のから揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ じゃがいもとわかめの汁もの	軟飯 魚のから揚げ 湯通しキャベツ 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・ヨーグルト しらすパン粥 (パン、しらす湯通し、育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすトースト (マヨネーズ少量、適宜煮返す)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすトースト (マヨネーズ少量)
14 ・ 28 ・ 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(大根、人参、小松菜 葉先、だし汁、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(大根、人参、小松菜、だ し汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と大根の旨煮 (つきこんにゃく抜く) 豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 豚肉と大根の旨煮 (つきこんにゃく抜く) 豆腐と小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥 (米、人参)	育児用ミルク こんぶごはんのかた粥 (昆布軟らかく、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯 (昆布軟らかく、油揚げ抜く)
15 ・ 29 ・ 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(玉ねぎ、じゃがいも、 キャベツ、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、 ピーマン、だし汁、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 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
31 ・ 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、育児 用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、かぼ ちゃ、水、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮 (鶏むね肉、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、かぼちゃ、 水、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 パンプキンシチュー 春雨サラダ (春雨軟らかく) 	軟飯 パンプキンシチュー 春雨サラダ(春雨軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニのくたくた煮 (マカロニ軟らかく、きな粉、水)	育児用ミルク マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)
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(あおな入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、大根、人 参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(あおな入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、 キャベツ、人参、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの (わかめ、大根、だし汁) 	中華風炊き込みご飯のかた粥 (たけのこ抜く) 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 わかめと大根のみそ汁	中華風炊き込みご飯の軟飯 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 わかめと大根のみそ汁
	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 揚げパン煮(煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げパン(シナモンココア少量)