

令和4年

# 12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 ・ 15 ・ 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(にんじん、だいこん、 煮汁、でんぷん)	お粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、だいこん、さといも、 煮汁、でんぷん)	かた粥 豚汁(こんにやく・ごぼう除く) 切り干し大根の炒め煮 (しらたき・油あげ除く)	軟飯 豚汁(こんにやく除く) 切り干し大根の炒め煮 (しらたき・油あげ除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニあべかわ みかん (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 みかん (マカロニ軟らかく)
2 ・ 16 ・ 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 豆腐のミルク煮(豆腐、育児用 ミルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、 はくさい、だし汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、 たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、はくさい、だし汁)	かた粥 いり豆腐(全卵1/3量まで、たけの こ・グリーンピース・つきこん除く) じゃがいもとはくさいのみそ汁	軟飯 いり豆腐(全卵2/3量まで、グリーン ピース・つきこん除く) じゃがいもとはくさいのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン、粉チーズ少量、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)
3 ・ 17 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、 小松菜葉先、煮汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、小松菜、 煮汁、でんぷん)	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 (グリーンピース・つきこん除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 (グリーンピース・つきこん除く) 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	育児用ミルク	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)
5 ・ 19 ・ 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(ブロッコリー穂先、だ いこん、にんじん、だし汁、でん ぷん)	お粥 鶏肉と野菜のクリームコーン煮(鶏さ さみ肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、ク リームコーン、水、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、たまねぎ、だし汁)	かた粥 大根のクリームコーン煮 ゆでやさい キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量)	軟飯 大根のクリームコーン煮 ゆでやさい キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量)
	5日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯 (ゴマよくする)
19日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(しらす入り) (米、小松菜、しらす湯通し)	育児用ミルク 菜めしのかた粥(ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 菜めしの軟飯(ゴマよくする)
6 ・ 20 ・ 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 凍り豆腐のとろとろ煮 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、 でんぷん) 煮野菜(にんじん、はくさい、小 松菜葉先、だし汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(はくさい、小松菜、だし 汁)	かた粥 凍り豆腐と野菜の煮物(大豆・こ んにやく・ごぼう除く、こんぶ軟らかく) はくさいとあおなのみそ汁 (油あげ除く)	軟飯 凍り豆腐と野菜の煮物(大豆・こ んにやく除く、こんぶ軟らかく) はくさいとあおなのみそ汁 (油あげ除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜とスパゲティのトマト煮 (スパゲティ軟らかく、にんじん、たまね ぎ、トマトピューレ、でんぷん)	育児用ミルク スパゲティミートソース (ケチャップ少量、スパゲティ軟らか く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティミートソース (ケチャップ少量、スパゲティ軟らか く)
7 ・ 21 ・ 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 豆腐のふわふわ煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、だいこん、 小松菜葉先、だし汁、でんぷ ん)	お粥 納豆(細かく刻む) 煮野菜(キャベツ、やまといも、だし汁、 でんぷん) 野菜の汁もの(だいこん、 小松菜、だし汁)	かた粥 納豆(適宜刻む) キャベツの削り節和え (削り節炒って粉状) 生あげと大根のみそ汁 (生あげ外側除く又は豆腐)	軟飯 納豆(適宜刻む) キャベツの削り節和え (削り節炒って粉状) 生あげと大根のみそ汁 (生あげ外側除く又は豆腐)
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 バイクドポテト	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 バイクドポテト

8 ・ 22 ・ 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、キャベツ、かぶ、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(鮭、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、かぶ、だし汁)	かた粥 鮭の照り焼き こふきいも キャベツとかぶのみそ汁	軟飯 鮭の照り焼き こふきいも キャベツとかぶのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、たまねぎ)	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)
9 ・ 23 ・ 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(きなこ入り) 凍り豆腐のとろとろ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、チンゲン菜葉先、だし汁、でんぷん)	お粥(きなこ入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、チンゲン菜、だし汁)	かた粥(きなこ入り) 八宝菜 (もやし・たけのこ除く) じゃがいもとチンゲン菜のスープ	軟飯(きなこ入り) 八宝菜(もやし除く) じゃがいもとチンゲン菜のスープ
	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 (焼いても可、食べやすくカット)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ココアクリームサンド (ココア少量、全卵2/3量まで)
10 ・ 24 ・ 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(じゃがいも、にんじん、はくさい、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物 (白身魚、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (はくさい、わかめ、だし汁)	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) 白菜とわかめのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 カレー肉じゃが(ケチャップ・カレー粉少量、グリーンピース除く) 白菜とわかめのみそ汁(えのきだけ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン、育児用ミルク)	育児用ミルク パン (焼いても可、食べやすくカット)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ココアクリームサンド (ココア少量、全卵2/3量まで)
12 ・ 26 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、にんじん、キャベツ、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、にんじん、ピーマン、煮汁、でんぷん)	かた粥 鶏肉の照り焼き ツナとマカロニのソテー (マカロニ軟らかく)	軟飯 鶏肉の照り焼き ツナとマカロニのソテー (マカロニ軟らかく)
	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 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
13 ・ 27 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、ブロッコリー穂先、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜のクリームコーン煮(鶏ささみ肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、クリームコーン、煮汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー、煮汁、でんぷん)	かた粥 コーンシチュー (ホールコーン・グリーンピース除く) ブロッコリーのサラダ	軟飯 コーンシチュー (ホールコーン・グリーンピース除く) ブロッコリーのサラダ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク わかめ粥(米、わかめ)	育児用ミルク ささみとわかめのみそ汁	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ささみとわかめのみそ汁
14 ・ 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(にんじん、たまねぎ、はくさい、だし汁、でんぷん)	お粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(はくさい、にんじん、たまねぎ、だし汁)	かた粥 魚の香草パン粉焼き (さば→白身魚) 湯通しキャベツ 白菜と豆腐の汁もの	軟飯 さばの香草パン粉焼き 湯通しキャベツ 白菜と豆腐の汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト しらす粥(米、しらす湯通し)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすご飯のかた粥 りんご	育児用ミルク・ヨーグルト しらすご飯の軟飯 りんご
28 ・ 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(にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、じゃがいも、はくさい、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁)	かた粥 すき焼き風煮(しらす除く) 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 すき焼き風煮(しらす除く) 麩と小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ひじき粥(米、ひじきよく戻す)	育児用ミルク・ヨーグルト ひじきご飯のかた粥 (ひじきよく戻す、油あげ除く)	育児用ミルク・ヨーグルト ひじきご飯の軟飯 (ひじきよく戻す、油あげ除く)
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(たまねぎ入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、はくさい、キャベツ、だし汁、でんぷん)	お粥(たまねぎ入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (はくさい、にんじん、だし汁)	かた粥 ピラフのかた粥 (グリーンピース・ホールコーン除く) フライドチキン(パプリカ除く) 湯通しキャベツ 白菜とベーコンのスープ(ベーコン少量)	ピラフの軟飯 (グリーンピース・ホールコーン除く) フライドチキン(パプリカ少量) 湯通しキャベツ 白菜とベーコンのスープ (ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク みかん粥 (米、みかんペースト状)	育児用ミルク チーズクラッカー みかん (クリームチーズ除く、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 みかん (クリームチーズ除く、ジャム少量)