

# 8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 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、なす皮むく、小松菜葉先、だし汁、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、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮むく、小松菜、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) なすとあおなのみそ汁(なす皮むく)	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(しらたき除く) なすとあおなのみそ汁(なす皮むく)
	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 こぎつねごはんのかた粥(油あげ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こぎつねごはんの軟飯(油あげ除く)
2 ・ 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) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、小松菜、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) 小松菜とえのきだけのすまし汁(えのきだけ除く)	軟飯 肉じゃが(グリーンピース除く) 小松菜とえのきだけのすまし汁(えのきだけ除く)
4 ・ 18 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、なす皮むく、にんじん、だし汁、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、小松菜、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮むく、たまねぎ、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) なすとたまねぎのみそ汁(なす皮むく)	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) なすとたまねぎのみそ汁(なす皮むく)
	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 チキンライスの硬粥(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)
5 ・ 19 ・ 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(キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏むね肉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 鶏の竜田揚げ ゆで野菜 ビーフンスープ(ビーフン軟らかく、えび除く)	軟飯 鶏の竜田揚げ ゆで野菜 ビーフンスープ(ビーフン軟らかく)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク きな粉粥(米、きな粉)	育児用ミルク きな粉ご飯のかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉ご飯の軟飯
6 ・ 20 ・ 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 凍り豆腐の煮もの(凍り豆腐すりおろす、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、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、じゃがいも、たまねぎ、煮汁、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 大豆のカレー煮(大豆・カレー粉除く) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 大豆のカレー煮(大豆除く、カレー粉少量) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク くずねり(くず、育児用ミルク) 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 くずもち(黒糖は1歳以上) せんべい
7 ・ 21 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、じゃがいも、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜、煮汁、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 魚の塩焼き(鯖→白身魚) 小松菜のおひたし じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 魚の塩焼き 小松菜のおひたし じゃがいもとキャベツのみそ汁
	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 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)
8 ・ 22 ・ 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 豆腐のふわふわ煮(豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(なす皮むく、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、ピーマン、なす皮むく、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり炒め(なす皮むく) 豆腐とにらの汁もの	軟飯 豚肉のさっぱり炒め(なす皮むく) 豆腐とにらの汁もの
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク おかゆ(鮭入り)(米、鮭)	育児用ミルク 梅入り鮭ご飯のかた粥(ゴマよくする、梅干し除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 梅入り鮭ご飯の軟飯(ゴマよくする、梅干し除く)

9 ・ 23 ・ 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、チンゲン菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、チンゲン菜、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) キャベツとチンゲン菜の汁もの	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) キャベツとチンゲン菜の汁もの
25 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、なす皮むく、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、なす皮むく、たまねぎ、煮汁、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 豚肉となすのみそ炒め (なす皮むく) じゃがいもとおおなのスープ  	軟飯 豚肉となすのみそ炒め (なす皮むく) じゃがいもとおおなのスープ 
	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硬粥(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)
12 ・ 26 ・ 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(うらごしかぼちゃ、にんじん、たまねぎ、煮汁、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、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(うらごしかぼちゃ、にんじん、たまねぎ、煮汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン (カレー粉・パプリカ除く、ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ かぼちゃスープ	軟飯 タンドリーチキン (ケチャップ・カレー粉少量) キャベツときゅうりの塩もみ かぼちゃスープ
	おやつ	育児用ミルク           	育児用ミルク 野菜粥(米、うらごしかぼちゃ)	育児用ミルク 梨(水煮する) 乳児用せんべい	梨(水煮する) せんべい
13 ・ 27 ・ 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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、たまねぎ、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 切り干し大根の炒め煮(しらたき・油揚げ・乾しいたけ除く) じゃがいもたまねぎのみそ汁	軟飯 切り干し大根の炒め煮(しらたき・油揚げ除く) じゃがいもたまねぎのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク・ヨーグルト ツナチャーハンの硬粥	育児用ミルク・ヨーグルト ツナチャーハンの軟飯
14 ・ 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(青のり粉入り) 麩の煮物(麩、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり粉入り) 麩と野菜の煮物(麩、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(青のり粉入り) かぼちゃといんげんの含め煮 麩とわかめのみそ汁 	軟飯(青のり粉入り) かぼちゃといんげんの含め煮 麩とわかめのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク スパゲティ煮(スパゲティ軟らかく煮る、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん)	育児用ミルク スパゲティナポリタン(ケチャップ・ハム少量、スパゲティ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティナポリタン(ケチャップ・ハム少量、スパゲティ軟らかく)
15 ・ 29 ・ 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 豆腐の煮物(豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、たまねぎ、煮汁、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、たまねぎ、煮汁、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 豆腐のみそぼろ煮 (グリーンピース除く) じゃがいもとわかめの汁もの	軟飯 豆腐のみそぼろ煮 (グリーンピース除く) 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、にんじん)	育児用ミルク こんぶごはんの硬粥(昆布軟らかく、油揚げ除く)	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、油揚げ除く)
16 ・ 30 ・ 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、キャベツ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、小松菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとおおなの汁もの	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとおおなの汁もの
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 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のトマト煮(鶏ささみ肉、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	ハヤシライスのかた粥(ケチャップ少量、ソース・グリーンピース除く) キャベツときゅうりのサラダ 	ハヤシライスの軟飯(ケチャップ・ソース少量、グリーンピース除く) キャベツときゅうりのサラダ
	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 ピザトースト(ベーコン少量) 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピザトースト(ベーコン少量)