令和7年度

9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・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 凍り豆腐のトロトロ煮（凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん） 煮野菜（じゃがいも、人参、玉ねぎ、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、人参、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（じゃがいも、玉ねぎ、だし汁） 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） わかめスープ	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物（しらたき除く） わかめスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥（米、しらす干し（湯通し）、小松菜、だし汁）	育児用ミルク カルテツごはんのかた粥（こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはんの軟飯（こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす）
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（小松菜葉先、かぼちゃ、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物（鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん） 小松菜の煮物（小松菜、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（かぼちゃ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ（適宜煮返す） 小松菜と切干大根のごま和え（ごまよく擦る） かぼちゃともやしのみそ汁（もやし除く）	軟飯 鶏肉のから揚げ 小松菜と切干大根のごま和え（ごまよく擦る） かぼちゃともやしのみそ汁（もやし除く）
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク ヨーグルト和え（ヨーグルト、みかん缶・もも缶（水洗い後、加熱）） 育児用ミルク	育児用ミルク ヨーグルト和え（みかん缶・もも缶（水洗い後、加熱）） 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ヨーグルト和え（みかん缶・もも缶（水洗い後、加熱）） せんべい
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 煮魚（白身魚、だし汁、でんぷん） 煮野菜（玉ねぎ、キャベツ、人参、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） 煮野菜（キャベツ、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（人参、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのマヨネーズ焼き（マヨネーズ少量） ゆで野菜 豆腐となが ねぎのすまし汁	軟飯 メルルーサのマヨネーズ焼き（マヨネーズ少量） ゆで野菜 豆腐となが ねぎのすまし汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク スパゲッティ煮（スパゲッティ（くたくたに煮る）、人参、ピーマン、煮汁、でんぷん）	育児用ミルク 和風スパゲッティ（しめじ除く、ベーコン少量、スパゲッティ軟らかく）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲッティ（しめじ除く、ベーコン少量、スパゲッティ軟らかく）
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 凍り豆腐のトロトロ煮（凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん） 煮野菜（人参、玉ねぎ、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、人参、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（いんげん、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥（ごま入り（よく擦る）） ちくぜん煮（ごぼう、こんにゃく、たけのこ除く） 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	軟飯（ごま入り（よく擦る）） ちくぜん煮（こんにゃく除く） 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁
	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（米、きな粉、さとう少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉マフィン
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 豆腐のトロトロ煮（豆腐、だし汁、でんぷん） 煮野菜（人参、青梗菜葉先、玉ねぎ、だし汁、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（青梗菜、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐（ケチャップ少量、パプリカ除く） 青梗菜のスープ（ベーコン少量）	軟飯 マーボー豆腐（ケチャップ少量） 青梗菜のスープ（ベーコン少量）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鶏肉と野菜のお粥（米、鶏ささみひき肉、人参、煮汁）	育児用ミルク たきこみごはんのかた粥（油揚げ除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 たきこみごはんの軟飯（油揚げ刻んで少量　除く）
6・20・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（じゃが芋、人参、キャベツ、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） 野菜の汁もの（じゃがいも、人参、キャベツ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁

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 麩のトロトロ煮 （麩、だし汁、でんぷん） 煮野菜（ほうれん草葉先、玉ねぎ、人参、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、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とほうれん草のすまし汁	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とほうれん草のすまし汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥（米、人参、だし汁）	育児用ミルク しめじご飯のかた粥（しめじ・油揚げ除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しめじご飯の軟飯（しめじ・油揚げ除く）
9・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 煮魚 （白身魚、だし汁、でんぷん） 煮野菜（人参、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 （鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん） 煮野菜 （玉ねぎ、ピーマン、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 鶏肉のごまみそ焼き （ごまよく擦る） スパゲッティソテー （ケチャップ少量、ソース除く） キャベツのスープ	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き （ごまよく擦る） スパゲッティソテー （ケチャップ・ソース少量） キャベツのスープ
	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 ジャム付きパン （ジャム少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン （ジャム少量）
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、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （キャベツ、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物 （鶏むね肉、じゃが芋、玉ねぎ、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （キャベツ、人参、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	かた粥 チキンカレー （ケチャップ少量、カレー粉・ソース・グリンピース除く） キャベツとツナのサラダ	軟飯 チキンカレー （ケチャップ少量、カレー粉・ソース少量、グリンピース除く） 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 小松菜粥 （米、小松菜、だし汁）	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥（さくらえび・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
11・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 煮魚（白身魚、だし汁、でんぷん） 煮野菜 （なす（皮をむく）、小松菜葉先、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 鮭の煮物（鮭、だし汁、でんぷん） ひじきと小松菜の煮物 （ひじき（よく戻す）、小松菜、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（なす（皮をむく）、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ （ひじき（よく戻す）） なすとたまねぎのみそ汁 （なす皮むく）	軟飯 鮭の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ （ひじき（よく戻す）） 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・ヨーグルト さつま芋のミルク煮 （さつま芋、育児用ミルク）	育児用ミルク・ヨーグルト フライドポテト （適宜煮返す）	育児用ミルク・ヨーグルト 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・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 豆腐のトロトロ煮 （豆腐、だし汁、でんぷん） 煮野菜（青梗菜葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、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） 野菜の汁もの （青梗菜、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものとろみ煮 （大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐） チンゲン菜とえのきのスープ （えのきだけ除く）	軟飯 大豆とじゃがいものとろみ煮 （大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐） チンゲン菜とえのきのスープ （えのきだけ除く）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥 （米、玉ねぎ、だし汁）	育児用ミルク ピラフのかた粥 （グリンピース・ホールコーン除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピラフの軟飯 （グリンピース・ホールコーン除く）
13・27・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 麩のトロトロ煮 （麩、だし汁、でんぷん） 煮野菜（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、だし汁、でんぷん） わかめの汁もの （わかめ、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 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・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（人参入り） 煮魚 （白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （じゃが芋、人参、キャベツ、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥（人参入り） かじきの煮物 （かじき、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの （じゃがいも、人参、キャベツ、だし汁）	ラビットライスのかた粥 魚のかりんと揚げ （ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す） 湯通しキャベツ じゃがいもとたまねぎのスープ	ラビットライスの軟飯 魚のかりんと揚げ （ケチャップ・ソース少量） 湯通しキャベツ じゃがいもとたまねぎのスープ
	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（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 クリームサンド