

令和7年度

2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
2 ・ 16 ・ 月	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 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(たまねぎ、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ肉、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(たまねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク ひじき粥(米、ひじきよく戻す、にんじん)	かた粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース除く) パスタスープ(ベーコン少量) 育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた粥(ひじきよく戻す、カレー粉除く)	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース除く) パスタスープ(ベーコン少量) 育児用ミルク又は牛乳又は麦 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)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、だいこん)	育児用ミルク 野菜のかた粥(米、だいこん、塩少々)	アップルリング
					
3 ・ 17 ・ 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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、だいこん、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(だいこん、わかめ、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) 油あげと大根のみそ汁(油あげ除く)	軟飯 大豆のカレー煮(大豆除く、カレー粉少量) 油あげと大根のみそ汁(油あげ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、だいこん)	育児用ミルク 野菜のかた粥(米、だいこん、塩少々)	アップルリング
					
4 ・ 18 ・ 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(青のり入り) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 白身魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、ほうれん草、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥(青のり入り) 肉団子汁 にら入り納豆(削り節炒って粉状、もやし除く)	軟飯(青のり入り) 肉団子汁 にら入り納豆(削り節炒って粉状、もやし除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米、しらす干し湯通しする)4日いよかん水煮、18日ネーブル水煮	育児用ミルク しらすチャーハンのかた粥 4日いよかん、18日ネーブル	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすチャーハンの軟飯 4日いよかん、18日ネーブル
					
5 ・ 19 ・ 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 豆腐のふわふわ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、だいこん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のふわふわ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(だいこん、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のマヨネーズ焼き(マヨネーズ少量) コールスロー(ゴマよくする) のっぺい汁	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き(マヨネーズ少量) コールスロー(ゴマよくする) のっぺい汁
	5日おやつ	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 野菜のかた粥(米、にんじん、塩少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 アメリカンドック(ウィンナー・ケチャップ少量)
	19日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、キャベツ)	育児用ミルク 野菜のかた粥(米、キャベツ、塩少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンボンダーナッツ
6 ・ 20 ・ 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 豆腐のふわふわ煮(焼き豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、はくさい、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(焼き豆腐、にんじん、たまねぎ、はくさい、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 すき焼き風煮(しらたき・ごぼう除く) 麩とほうれん草のみそ汁(えのき除く)	軟飯 すき焼き風煮(しらたき除く) 麩とほうれん草のみそ汁(えのき除く)
	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 カルシウムお焼きのかた粥(ゴマよくする、適宜煮返す、ちりめんじゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼きの軟飯(ゴマよくする)
					
7 ・ 21 ・ 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 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、キャベツ、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、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、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、グリーンピース・カレー粉除く) キャベツとあおなの汁もの	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) キャベツとあおなの汁もの
	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 野菜のかた粥(米、キャベツ、塩少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼きの軟飯(ゴマよくする)
					

9 ・ 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(にんじん、カリフラワー・ ブロッコリー穂先、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、たまね ぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、 煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー (グリーンピース除く) 温野菜サラダ (マヨネーズ・ヨーグルト少量)	軟飯 クリームシチュー (グリーンピース除く) 温野菜サラダ (マヨネーズ・ヨーグルト少量)
10 ・ 24 ・ 火	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 こんぶごはんのかた粥 (昆布軟らかく、油あげ除く)	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、油あげ除く)
	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
25 ・ 水	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮 (木綿豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、さつまいも、 煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮 (木綿豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (さつまいも、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚にらつくねの甘酢あんかけ (全卵1/3量まで、ゴマよくする) ゆで野菜 さつまいもとわかめのみそ汁 (油あげ除く)       	軟飯 豚にらつくねの甘酢あんかけ (全卵2/3量まで、ゴマよくする) ゆで野菜 さつまいもとわかめのみそ汁 (油あげ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺、ほうれん草、だし汁)	育児用ミルク 卵とじうどん (全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 卵とじうどん (全卵2/3量まで)
12 ・ 26 ・ 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(たまねぎ、にんじん、 キャベツ、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、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、煮汁、でんぷ ん) 煮野菜(きゅうり、キャベツ、煮汁、でん ぷん) 育児用ミルク	かた粥 ドライカレー (レーズン少量・ソース・カレー粉 除く) チキンマカロニサラダ (マカロニ軟らかく、マヨネーズ少 量)	軟飯 ドライカレー (レーズン少量・ソース・カレー粉 少量) チキンマカロニサラダ (マカロニ軟らかく、マヨネーズ少 量)
13 ・ 27 ・ 金	おやつ	育児用ミルク   	育児用ミルク ミルク粥 (米 たまねぎ、育児用ミルク)	育児用ミルク ライス入りチャウダー(ベーコン 少量、ホールコーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ライス入りチャウダー(ベーコン 少量、ホールコーン除く)
	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
14 ・ 28 ・ 土	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、白菜、 にんじん、煮汁、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(ほうれん草、白菜、にんじん、 煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 さばの竜田揚げ(適宜煮返す) あおなとはくさいの削り節和 え(削り節炒って粉状) なめこ汁 (なめこ細かく刻んで少量)	軟飯 さばの竜田揚げ あおなとはくさいの削り節和 え(削り節炒って粉状) なめこ汁 (なめこ細かく刻んで少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト パン粥 (パン、育児用ミルク) 	育児用ミルク・ヨーグルト 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・ヨーグルト チーズトースト (マヨネーズ少量)
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 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、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、に んじん、さといも、だし汁、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 ちくぜん煮 (ごぼう・こんにゃく・たけのこ・れ んこん・乾しいたけ除く) むらくも汁 (全卵1/3量まで)	軟飯 ちくぜん煮 (こんにゃく除く) むらくも汁 (全卵2/3量まで)
誕生 会	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 き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 きつねごはんの軟飯 (油あげ除く)
	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
誕生 会	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、 キャベツ、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 (小松菜、にんじん、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 小松菜のスープ (えのきだけ除く)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 小松菜のスープ (えのきだけ除く)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク いも粥(じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト(適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト