

令和7年度

# 2月 離乳食献立表



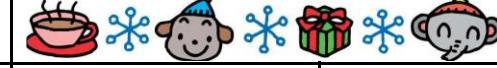
C(後期)食からは普通食より取り分けしており、

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、でんぶん) 煮野菜(たまねぎ、にんじん、じゃ がいも、煮汁、でんぶん)	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、でんぶん) 野菜の汁もの (たまねぎ、にんじん、だし汁)	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、グリン ピース除く) パスタスープ (ベーコン少量)	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、グリン ピース除く) パスタスープ (ベーコン少量)
	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
	育児用ミルク	ひじき粥(米、ひじきよく戻す、にんじん)	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)	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)
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、でんぶん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、だ いこん、煮汁、でんぶん)	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 んぶん) 野菜の汁もの(だいこん、わかめ、だ し汁)	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)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	アップルリング
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、だいこん)	野菜のかた粥(米、だいこん、塩 少々)	
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、でんぶん) 煮野菜 (にんじん、たまねぎ、ほうれん草 葉先、煮汁、でんぶん)	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、でんぶん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、ほうれん 草、煮汁、でんぶん)	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)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク
	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、でんぶん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、だ いこん、煮汁、でんぶん)	お粥 豆腐のふわふわ煮 (豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜 (たまねぎ、キャベツ、煮汁、でんぶん) 野菜の汁もの (だいこん、にんじん、だし汁)	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) のっつい汁	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) のっつい汁
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク
	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)	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(ウインナー・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 ポンボンドーナツ
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク
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、でんぶん) 煮野菜(にんじん、はくさい、ほう れん草葉先、煮汁、でんぶん)	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、でんぶ ん) 野菜の汁もの (じゃがいも、ほうれん草、だし汁)	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)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、にんじん)	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、でんぶん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、小 松菜葉先、だし汁、でんぶん)	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、 でんぶん) 野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、だ し汁)	かた粥 カレー肉じゃが (ケチャップ少量、グリンピース・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、グリン ピース除く) キャベツとあおなの汁もの
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

	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
9 ・ 月	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぶん) 煮野菜(にんじん、カリフラワー・ プロッコリー穂先、煮汁、でんぶ ん)	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、でんぶん) 煮野菜 (カリフラワー、プロッコリー、にんじん、 煮汁、でんぶん)	かた粥 クリームシチュー (グリンピース除く) 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 (グリンピース除く) 温野菜サラダ (マヨネーズ・ヨーグルト少量)
		育児用ミルク	育児用ミルク		
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)
		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、でんぶん) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、さつまいも、 煮汁、でんぶん)	お粥 豆腐のだし煮 (木綿豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、煮汁、でんぶん) 野菜の汁もの (さつまいも、わかめ、だし汁)	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)
		育児用ミルク	育児用ミルク		
12 ・ 26 ・ 木	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 卵とうどん (全卵2/3量まで)
		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
13 ・ 27 ・ 金	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(ほうれん草葉先、白菜、 にんじん、煮汁、でんぶん)	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、でんぶ ん) 煮野菜(きゅうり、キャベツ、煮汁、でん ぶん)	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)
		育児用ミルク	育児用ミルク		
14 ・ 28 ・ 土	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)
		育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト		
誕 生 会	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、でんぶん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、 だし汁、でんぶん)	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、でんぶん) 野菜の汁もの (小松菜、だし汁)	かた粥 ちくぜん煮 (ごぼう・こんにゃく・たけのこ・れ んこん・乾しこいたけ除く) 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)
		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)
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	育児用ミルク又は牛乳
		つぶし粥にんじん入り (米、にんじん) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぶん) 煮野菜(にんじん、はくさい、だい こん、だし汁、でんぶん)	お粥にんじん入り(米、にんじん) 煮魚(かじき、煮汁、でんぶん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、だし汁、で んぶん) 野菜の汁もの (はくさい、だいこん、だし汁)	五目ずしのかた粥(全卵1/3量 まで、油あげ・乾しこいたけ除く) 魚の和風ステーキ マカロニサラダ(マカロニ軟らか く、ハム・マヨネーズ少量) 白菜と大根のスープ	五目ずしの軟飯 (全卵2/3量まで、油あげ除く) 魚の和風ステーキ マカロニサラダ(マカロニ軟らか く、ハム・マヨネーズ少量) 白菜と大根のスープ
		育児用ミルク	育児用ミルク		
	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