

5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 ・ 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 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、キャベツ、だいこん、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、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 (ごぼう除く) キャベツと大根のみそ汁	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根のみそ汁
2 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 麩のやわらか煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩のやわらか煮(麩、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、玉ねぎ、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) 麩とわかめのすまし汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース除く) 麩とわかめのすまし汁
7 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 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ缶(よく洗う)、じゃがいも、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの (わかめ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(グリーンピース・しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物(グリーンピース・しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁
8 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(キャベツ、玉ねぎ、人参、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、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとキャベツのみそ炒め(生揚げ外側除く又は豆腐) たまねぎとにんじんのスープ	軟飯 生揚げとキャベツのみそ炒め(生揚げ外側除く又は豆腐) たまねぎとにんじんのスープ
9 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 凍り豆腐のトロトロ煮 (凍り豆腐、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 凍り豆腐のトロトロ煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 (グリーンピース除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 (グリーンピース除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁
11 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 (きな粉入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、小松菜葉先、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 (きな粉入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、小松菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 (きな粉入り) 豚肉のしょうが炒め あおなともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯 (きな粉入り) 豚肉のしょうが炒め あおなともやしのみそ汁 (もやし除く)
12 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 凍り豆腐のミルク煮 (凍り豆腐、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜のミルク煮 (凍り豆腐、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぷん) にんじん煮(人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ミートローフ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) 人参の含め煮 じゃが芋としめじのスープ (しめじ除く)	軟飯 ミートローフ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) 人参の含め煮 じゃが芋としめじのスープ (しめじ除く)
12 火	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又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米、人参)	育児用ミルク かやくご飯のかた粥(油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かやくご飯の軟飯(油揚げ除く)



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 煮魚(白身魚、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 鮭の煮物(鮭、だし汁、でんぷん) いんげんの煮物(いんげん、人参、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照焼き いんげんのナムル(ごまよく擦る) 油揚げとわかめのみそ汁(油揚げ除く)	軟飯 鮭の照焼き いんげんのナムル(ごまよく擦る) 油揚げとわかめのみそ汁(油揚げ除く)
	13日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米、玉ねぎ) 河内晩柑(加熱)	育児用ミルク チーズクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量) 河内晩柑	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量) 河内晩柑
27日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米、玉ねぎ) メロン(加熱)	育児用ミルク チーズクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量) メロン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量) メロン	
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 麩のやわらか煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のかりんとあげ(ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す) 麩と玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉のかりんとあげ(ケチャップ・ソース少量、適宜煮返す) 麩と玉ねぎのすまし汁
	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 ごまトースト(ごまよく擦る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまトースト(ごまよく擦る)
15・29・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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、青梗菜葉先、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、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉・たけのこ・コーン除く) じゃがいもと青梗菜のスープ(ベーコン少量)	軟飯 鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉少量、コーン除く) じゃがいもと青梗菜のスープ(ベーコン少量) ヨーグルト
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米、しらす湯通し)	育児用ミルク しらすチャーハンのかた粥	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
16・30・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(じゃがいも、人参、小松菜葉先、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、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 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	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 甘辛マカロニ(マカロニ軟らかく)
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 麩のやわらか煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、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、ほうれん草、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 豚肉とほうれん草の炒め物(全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、春雨軟らかく) 麩とえのきだけのすまし汁(えのきだけ除く)	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(全卵2/3量まで、もやし除く、春雨軟らかく) 麩とえのきだけのすまし汁(えのきだけ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米、人参)	育児用ミルク 甘辛マカロニ(マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 甘辛マカロニ(マカロニ軟らかく)
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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐の煮物(豆腐、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 鶏肉のマーメレード焼き(マーメレード少量) 湯通しキャベツ 豆腐と小松菜のスープ(ベーコン少量)	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き(マーメレード少量) 湯通しキャベツ 豆腐と小松菜のスープ(ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米、小松菜)	育児用ミルク グリーンピースごはんのかた粥(グリーンピース薄皮除く、こんぶやわらかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 グリーンピースごはんの軟飯(グリーンピース薄皮除く、こんぶやわらかく)
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(人参入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の煮物(きゅうり、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	ラビットライスのかた粥 魚の和風ステーキ キャベツときゅうりの塩もみ はんぺんと長ねぎのすまし汁(はんぺん除く)	ラビットライスの軟飯 魚の和風ステーキ キャベツときゅうりの塩もみ はんぺんと長ねぎのすまし汁(はんぺん除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、キャベツ、でんぷん)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、キャベツ、しょうゆごく少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンボンドーナッツ