

6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 ・ 15 ・ 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、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 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	ふりかけ入りかた粥(ごまよく擦る) 豚肉のみそ炒め 青梗菜のスープ 	ふりかけ入り軟飯(ごまよく擦る) 豚肉のみそ炒め 青梗菜のスープ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥(米、ツナよく洗う)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯
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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、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(玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものとりみ煮(大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐) キャベツとベーコンのスープ(ベーコン少量)	軟飯 大豆とじゃがいものとりみ煮(大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐) キャベツとベーコンのスープ(ベーコン少量)
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 麩のミルク煮(麩、育児用ミルク)	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) (2日のみ)そら豆(薄皮除く)	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) (2日のみ)そら豆
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(アスパラ穂先、かぼちゃ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(アスパラ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぼちゃ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらの照り焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	軟飯 さわらの照り焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク のり粥(米、のり)	育児用ミルク のりおにぎりのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 のりおにぎりの軟飯
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 豆腐の煮物(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 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、さやいんげん、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 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐と長ねぎのすまし汁 	軟飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐と長ねぎのすまし汁
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 シュガートースト(シナモン除く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(シナモン少量)
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 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(キャベツ、人参、玉ねぎ、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、キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、玉ねぎ、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 にんじんともやしのスープ(もやし除く)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め にんじんともやしのスープ(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)	育児用ミルク カルテツごはんのかた粥(昆布軟らかく、ひじきよく戻す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはんの軟飯(昆布軟らかく、ひじきよく戻す)
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(じゃがいも、人参、青梗菜葉先、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、青梗菜、だし汁) 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) キャベツとチンゲン菜の汁もの	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) キャベツとチンゲン菜の汁もの
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 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、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、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(さやいんげん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐の卵とじ(全卵1/3量まで、グリーンピース・たけのこ除く) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	軟飯 凍り豆腐の卵とじ(全卵2/3量まで、グリーンピース除く) 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 ひじき粥(米、にんじん、ひじきよく戻す)	育児用ミルク ひじきライスのかた粥(ひじきよく戻す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯(ひじきよく戻す)

9 ・ 23 ・ 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(かぼちゃ、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、煮汁、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 鶏肉のピカタ(全卵1/3量まで) かぼちゃの煮もの キャベツとハムのスープ(ハム少量)	軟飯 鶏肉のピカタ(全卵2/3量まで) かぼちゃの煮もの キャベツとハムのスープ(ハム少量)
	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 きつねうどん(油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねうどん(油揚げ除く)
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 煮魚(白身魚、だし汁、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	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサの味噌マヨネーズ 焼き(マヨネーズ少量) ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁	軟飯 メルルーサの味噌マヨネーズ 焼き(マヨネーズ少量) ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁
	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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉ご飯の軟飯
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(玉ねぎ、青梗菜葉先、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、さやいんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) チンゲン菜とえのきのスープ(えのきだけ除く)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) 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・ヨーグルト 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク・ヨーグルト 人参ごはのかた粥(米、にんじん)	育児用ミルク・ヨーグルト 人参マフィン
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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、キャベツ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、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 マーボー豆腐(ケチャップ少量、パプリカ除く) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量)	軟飯 マーボー豆腐(ケチャップ少量) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、玉ねぎ) 	育児用ミルク ピラフのかた粥(コーン・グリーンピース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯(コーン・グリーンピース除く)
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、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、玉ねぎ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとおおなのスープ	軟飯 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとおおなのスープ
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、人参、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) おおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物(しらたき除く) お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 青のり粥(米、青のり粉)	育児用ミルク 青のりごはのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のりごはんの軟飯
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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、キャベツ、玉ねぎ、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、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 切干し大根のいため煮(じゃこ・しらたき・油揚げ除く) ポイルウインナー(ウインナー少量) キャベツのスープ	軟飯 切干し大根のいため煮(しらたき・油揚げ除く) ポイルウインナー(ウインナー少量) キャベツのスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク すいか(水煮) 麩のミルク煮(麩、育児用ミルク)	育児用ミルク すいか お麩スナック	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 すいか お麩スナック
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(きゅうり入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きゅうり入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	鮭ずしのかた粥(全卵1/3量まで、じゃこ除く) 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) コールスロー(ごまよく擦る) わかめスープ	鮭ずしの軟飯(全卵2/3量まで) 鶏肉のから揚げ コールスロー(ごまよく擦る) わかめスープ
	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、人参、ピーマン) 	育児用ミルク スパゲッティナポリタン(ケチャップ・ハム少量、スパゲッティ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲッティナポリタン(ケチャップ・ハム少量、スパゲッティ軟らかく)