

7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 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん、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、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん、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、グリーンピース・カレー粉・ソース除く) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱)	軟飯 チキンカレー(ケチャップ・カレー粉・ソース少量、グリーンピース除く) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱)
	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 しらすごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすごはんの軟飯
2 ・ 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(キャベツ、にんじん、玉ねぎ、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、にんじん、ピーマン、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜(たけのこ・なると・もやし・乾しいたけ除く) 豆腐とわかめのみそ汁	軟飯 八宝菜(なると・もやし除く) 豆腐とわかめのみそ汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク 揚げじゃがいもとハムのソーテー(ハム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げじゃがいもとハムのソーテー(ハム少量)
3 ・ 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(にんじん、キャベツ、小松菜葉先、煮汁、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、玉ねぎ、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 豆腐のみそぼろ煮(グリーンピース除く) 野菜スープ	軟飯 豆腐のみそぼろ煮(グリーンピース除く) 野菜スープ
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 納豆粥(米、納豆)	育児用ミルク 納豆ごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 軟飯ごはんの軟飯
4 ・ 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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、キャベツ、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 凍り豆腐とキャベツのみそ汁
6 ・ 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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、なす皮をむく、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、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮をむく、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(削り節炒って粉状入り) かぼちゃのそぼろ煮 なすとわかめのみそ汁(なす皮をむく)	軟飯(削り節炒って粉状入り) かぼちゃのそぼろ煮 なすとわかめのみそ汁(なす皮をむく)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、玉ねぎ、にんじん)	育児用ミルク チキンライスのかた粥(ケチャップ少量、グリーンピース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース除く)
7 ・ 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(キャベツ、にんじん、小松菜葉先、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(きゅうり、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン(カレー粉・パプリカ除く、ケチャップ少量) ツナマカロニサラダ(マカロニ軟らかく) あおなと玉ねぎのすまし汁	軟飯 タンドリーチキン(カレー粉・ケチャップ少量) ツナマカロニサラダ(マカロニ軟らかく) あおなと玉ねぎのすまし汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮そうめん(そうめん、オクラ種を除く、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 冷やしそうめん(全卵1/3量まで、オクラ種を除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やしそうめん(全卵2/3量まで、オクラ種を除く)
8 ・ 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 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のトマト煮(白身魚、じゃがいも、にんじん、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮(大豆・ソース除く、ベーコン少量) 卵と小松菜のすまし汁(全卵1/3量まで)	軟飯 大豆のトマト煮(大豆除く、ベーコン・ソース少量) 卵と小松菜のすまし汁(全卵2/3量まで)
	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 鶏肉とごぼうのご飯のかた粥(ごぼう除く)(8日のみ)すいか(水煮)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏肉とごぼうのご飯の軟飯(8日のみ)すいか
9 ・ 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(にんじん、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) 煮野菜(さやいんげん、にんじん、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 さばの竜田揚げ(さば→白身魚) いんげんのサラダ ビーフンスープ(ビーフン軟らかく、しいたけ・えび除く)	軟飯 さばの竜田揚げ いんげんのサラダ ビーフンスープ(ビーフン軟らかく)
	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 ・ 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(にんじん、なす皮をむく、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、にんじん、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 生揚げとごぼうの炒め煮 (生揚げ外側除くまたは豆腐、ごぼう除く) なすと玉ねぎのみそ汁 (なす皮をむく)	軟飯 生揚げとごぼうの炒め煮 (生揚げ外側除くまたは豆腐) なすと玉ねぎのみそ汁 (なす皮をむく)
11 ・ 25 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、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 (にんじん、玉ねぎ、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとあおなの汁もの	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとあおなの汁もの
13 ・ 27 ・ 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(かぼちゃ、なす皮をむく、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、トマト水煮、かぼちゃ、なす皮をむく、煮汁、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 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮をむく) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量)	軟飯 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮をむく) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量)
14 ・ 28 ・ 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(グリーンアスパラ、先、キャベツ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏むね肉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ、煮汁、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 鶏肉のかりんと揚げ (ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す) ゆで野菜(マヨネーズ少量) キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 鶏肉のかりんと揚げ (ケチャップ・ソース少量) ゆで野菜(マヨネーズ少量) キャベツと玉ねぎのみそ汁
15 ・ 29 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜、先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、さいいんげん、にんじん、煮汁、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 メルルーサのムニエル 人参といんげんのサラダ (ちりめんじゃこ除く) 豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 メルルーサのムニエル 人参といんげんのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁
16 ・ 30 ・ 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 魚のトマト煮(白身魚、トマト水煮、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、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、きゅうり、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (トマト水煮、ズッキーニ、玉ねぎ、煮汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ (ハム少量) ミネストローネスープ (ベーコン少量)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ (ハム少量) ミネストローネスープ (ベーコン少量)
17 ・ 31 ・ 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(なす皮をむく、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、なす皮をむく、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー茄子 (なす皮をむく、ケチャップ少量、パプリカ除く) かき卵汁 (全卵1/3量まで)	軟飯 マーボー茄子 (なす皮をむく、ケチャップ少量) かき卵汁 (全卵2/3量まで)
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(玉ねぎ入り) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(玉ねぎ入り) 魚と野菜の煮物 (白身魚、ピーマン、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	ドライカレーのかた粥 (レーズン少量、ソース・カレー粉除く) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)	ドライカレーの軟飯 (レーズン・ソース・カレー粉少量) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)
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 煮うどん (乾麺、きゅうり、だし汁)	お粥 煮うどん (乾麺、きゅうり、だし汁)	かた粥 まぜそば (乾中華麺→乾麺、ハム少量)	軟飯 まぜそば (ハム少量)