

令和8年度

8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・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(たまねぎ、じゃがいも、小松菜葉先、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(たまねぎ、じゃがいも、小松菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	かた粥 カレー肉じゃが (ケチャップ少量、カレー粉・グリーンピース除く) 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
3・17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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物 (全卵1/3量まで、もやし・たけのこ・乾しいたけ除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物 (全卵2/3量まで、もやし除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とキャベツのみそ汁
4・18・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 凍り豆腐の磯煮 (凍り豆腐すりおろし、青のり粉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目豆 (昆布軟らかく、大豆・こんにゃく・ごぼう除く) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 五目豆 (昆布軟らかく、大豆・こんにゃく除く) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
5・19・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、たまねぎ、じゃがいも、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、にんじん、たまねぎ、ピーマン、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の酢豚風(ケチャップ少量、たけのこ・乾しいたけ除く) わかめスープ 	軟飯 鶏肉の酢豚風 (ケチャップ少量) わかめスープ 
6・20・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(オクラ種除く、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(オクラ種除く、にんじん、削り節炒って粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き(鯖→白身魚) オクラの削り節和え (オクラ種除く、削り節炒って粉状) じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 魚の塩焼き オクラの削り節和え (オクラ種除く、削り節炒って粉状) じゃがいもとキャベツのみそ汁
7・21・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、とうがんと、チンゲン菜葉先、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、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (とうがんと、チンゲン菜、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・乾しいたけ除く) とうがんのスープ(ピーマン軟らかく、えび除く)	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) とうがんのスープ(ピーマン軟らかく)
8・22・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、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 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) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	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) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁

10・24・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(なす皮むく、チンゲン菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、ピーマン、なす皮むく、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(チンゲン菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め(なす皮むく) チンゲン菜とえのきのスープ(えのきだけ除く)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め(なす皮をむく) チンゲン菜とえのきのスープ(えのき除く)
25・火	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 野菜粥(米、青のり粉)	育児用ミルク カルシウムお焼きのかた粥(ゴマよくする、ちりめんじゃこ粉状、適宜煮返す)	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)
	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・ヨーグルト又は牛乳
26・水	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、小松菜葉先、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(キャベツ、小松菜、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) キャベツともやしのスープ(もやし除く)	軟飯 大豆のカレー煮(大豆除く、カレー粉少量) キャベツともやしのスープ(もやし除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニのくたくた煮(マカロニくたくたに煮る、きな粉、煮汁、でんぷん)	育児用ミルク マカロニあべかわ(マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ(マカロニ軟らかく)
27・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(かぼちゃ、なす皮むく、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、かぼちゃ、いんげん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮むく、小松菜、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 かぼちゃといんげんの含め煮(さつま揚げ除く) なすとあおなのみそ汁(なす皮むく)	軟飯 かぼちゃといんげんの含め煮(さつま揚げ細かく刻んで少量) なすとあおなのみそ汁(なす皮むく)
28・金	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭粥(米、鮭)	育児用ミルク 梅入り鮭ご飯のかた粥(ゴマよくする、梅干し除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 梅入り鮭ご飯の軟飯(ゴマよくする、梅干し除く)
	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
29・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(にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	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) 豆腐とキャベツのみそ汁	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) 豆腐とキャベツのみそ汁 せんべい
	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 くずねり(くず、育児用ミルク) 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 くずもち(黒糖は1歳以上)
31・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、たまねぎ、小松菜葉先、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、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ツナそぼろふりかけ) 鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉・たけのこ・コーン除く) じゃがいもとあおなのスープ 	軟飯(ツナそぼろふりかけ) 鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉少量、コーン除く) じゃがいもとあおなおスープ
誕生会	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥(米、ひじきよく戻す)	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)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 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)
	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
31・月	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、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(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 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
	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
誕生会	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(じゃがいも、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) 煮魚(かじき、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 	ウインナーピラフのかた粥(コーン除く、ウインナー少量) 魚のフィッシュチップス(全卵1/3量まで) ゆで野菜 ポテトスープ(ベーコン少量)	ウインナーピラフの軟飯(コーン除く、ウインナー少量) 魚のフィッシュチップス(全卵2/3量まで) ゆで野菜 ポテトスープ(ベーコン少量)
	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 クッキートースト(適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト