

令和8年度

11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・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) 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(大根、人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きな粉入り) 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(大根、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きな粉入り) 豚肉と大根の旨煮(つきこんにやく除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯(きな粉入り) 豚肉と大根の旨煮(つきこんにやく除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁
4・18・水	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥 (米、玉ねぎ)	育児用ミルク ウィンナーピラフのかた粥(ホールコーン除く、ウィンナー少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウィンナーピラフの軟飯(ホールコーン除く、ウィンナー少量)
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみのやわらか煮(鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参のごま和え(ごまよく擦る) じゃがいもと玉ねぎのスープ	軟飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参のごま和え(ごまよく擦る) じゃがいもと玉ねぎのスープ
5・19・木	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ入りお粥(米、ツナ缶よく洗う)	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥 (全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯 (全卵2/3量まで)
	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、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭のやわらか煮(鮭、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、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 鮭のフライ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量、ソース除く) ゆで野菜 わかめともやしのすまし汁(もやし除く)	軟飯 鮭のフライ(全卵2/3量まで、ケチャップ・ソース少量) ゆで野菜 わかめともやしのすまし汁(もやし除く)
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 豆腐のトロトロ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、キャベツ、青梗菜葉先、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(キャベツ、青梗菜、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、パブリカ除く) 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)
7・21・土	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)
	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、小松菜葉先、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、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとあおなのスープ	軟飯 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとあおなのスープ
9・30・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(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 野菜と魚の煮物(白身魚、いんげん、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 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) 青梗菜とじゃがいものスープ	軟飯 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) 青梗菜とじゃがいものスープ
	9日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、青梗菜)	育児用ミルク 柿(水煮) 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 柿(水煮) せんべい
	30日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク みかん(水煮) のり粥(米、青のり)	育児用ミルク みかん のりおにぎりのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みかん のりおにぎりの軟飯

10 ・ 24 ・ 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 しらすのトロトロ煮(しらす、だし汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、白菜、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 しらすと野菜の煮物(しらす、ピーマン、だし汁、でんぶん) 白菜のけずり節煮(白菜、削り節(炒って粉状)、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 しらすと野菜のかき揚げ(全卵1/3量まで、ちくわ除く) 白菜のけずり節和え(削り節炒って粉状) にんじんともやしのすまし汁(もやし除く)	軟飯 しらすと野菜のかき揚げ(全卵2/3量まで、ちくわ除く) 白菜のけずり節和え(削り節炒って粉状) にんじんともやしのすまし汁(もやし除く)
11 ・ 25 ・ 水	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク きなこ粥 (米、きなこ)	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
	昼食	つぶし粥 豆腐のトロトロ煮(豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、白菜、人参、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、白菜、だし汁、でんぶん) わかめの汁もの(わかめ、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除く又は豆腐) わかめとえのきのすまし汁(えのきだけ除く)	軟飯 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除く又は豆腐) わかめとえのきのすまし汁(えのきだけ除く)
12 ・ 26 ・ 木	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粉 (米、青のり、だし汁)	育児用ミルク 青のりごはんのかた粥(米、青のり、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぶん) 煮野菜(じゃがいも、ブロッコリー穂先、人参、煮汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、玉ねぎ、煮汁、育児用ミルク、でんぶん) 野菜の煮物(ブロッコリー、人参、煮汁、でんぶん) 育児用ミルク	かた粥 カレーシチュー(カレー粉・グリーンピース除く) ブロッコリーのサラダ	軟飯 カレーシチュー(カレー粉少量、グリーンピース除く) ブロッコリーのサラダ
13 ・ 27 ・ 金	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 納豆入りお粥 (米、納豆)	育児用ミルク・ヨーグルト 納豆ごはんのかた粥	育児用ミルク・ヨーグルト 納豆ごはんの軟飯
	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、でんぶん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、だし汁、でんぶん) 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、でんぶん) 野菜の汁もの(里芋、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(ごぼう・こんにゃく・ちくわ除く) 油揚げとわかめのみそ汁(油揚げ除く)	軟飯 いりどり(こんにゃく・ちくわ除く) 油揚げとわかめのみそ汁(油揚げ除く)
14 ・ 28 ・ 土	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいもとりんごのミルク煮(さつまいも、りんご、育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいもとりんごの重ね煮	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもとりんごの重ね煮
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、人参、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) キャベツと人参のスープ	軟飯 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツと人参のスープ
17 ・ 火	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、でんぶん) 煮野菜(きゅうり、人参、白菜、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥 魚の煮物(かじき、だし汁、でんぶん) ひじきのくたくた煮(ひじきよくもどす、きゅうり、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(白菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ ひじきの中華サラダ(ひじきよく戻す) 白菜とベーコンのクリームスープ(ベーコン少量)	軟飯 魚の和風ステーキ ひじきの中華サラダ(ひじきよく戻す) 白菜とベーコンのクリームスープ(ベーコン少量)
誕生会	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 芋煮(じゃがいも、人参、育児用ミルク)	育児用ミルク インディアンポテト(ハム少量、カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 インディアンポテト(ハム・カレー粉少量)
	昼食	つぶし粥(人参入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(小松菜葉先、キャベツ、だし汁、でんぶん) 育児用ミルク	お粥(人参入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(小松菜、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	中華風炊き込みご飯のかた粥(たけのこ除く) 肉団子(全卵1/3量まで、適宜煮返す) ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁	中華風炊き込みご飯の軟飯 肉団子(全卵2/3量まで) ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁
誕生会	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク スパゲッティのミルク煮(スパゲッティ、育児用ミルク)	育児用ミルク スパゲッティミートソース(ケチャップ少量、スパゲッティ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲッティミートソース(ケチャップ少量、スパゲッティ軟らかく)