

令和7年度

1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
5 ・ 19 ・ 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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 麩と野菜の煮物(麩、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、にんじん、だし汁)	かた粥 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁 (えのきだけ除く)	軟飯 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁 (えのきだけ除く)
6 ・ 20 ・ 火	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 きな粉ごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉ごはんの軟飯
	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
7 ・ 21 ・ 水	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー穂先、にんじん、白菜、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ささみ肉、ブロッコリー、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (白菜、玉ねぎ、煮汁、育児用ミルク)	かた粥 フライドチキン(パプリカ除く) ゆで野菜 白菜とベーコンのクリーム スープ(ベーコン少量)	軟飯 フライドチキン ゆで野菜 白菜とベーコンのクリーム スープ(ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク うどん軟らか煮 (乾麺、キャベツ、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 焼きそば (もやし除く)
8 ・ 22 ・ 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(白菜、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物 (かじき、白菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (里芋、にんじん、だし汁)	かた粥 かじきのみそ焼き 白菜のけずり節和え (削り節炒って粉状) まめっこ汁 (ごぼう・こんにゃく・大豆除く)	軟飯 かじきのみそ焼き 白菜のけずり節和え (削り節炒って粉状) まめっこ汁 (こんにゃく・大豆除く)
9 ・ 23 ・ 金	7日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、小松菜、大根、かぶ、だし汁)	育児用ミルク 七草粥 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 七草粥 せんべい
	21日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、小松菜)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥 (さくらえび・ちりめんじゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ごはんの軟飯
10 ・ 24 ・ 土	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(玉ねぎ、にんじん、かぶ、煮汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぶ、かぶの葉、だし汁)	かた粥 親子煮(全卵1/3量まで、たけのこ・グリーンピース除く) 生揚げとかぶのみそ汁 (生揚げ外側除くまたは豆腐)	軟飯 親子煮(全卵2/3量まで、グリーンピース除く) 生揚げとかぶのみそ汁 (生揚げ外側除くまたは豆腐)
11 ・ 25 ・ 日	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 野菜かた粥 (米、玉ねぎ、塩少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール
	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
12 ・ 26 ・ 月	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、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、でんぷん)	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 (じゃがいも、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 マーボー豆腐 (ケチャップ少量、パプリカ除く) ポテトスープ (ベーコン少量)	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) 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 しらす粥 (米、しらす湯通し、小松菜)	育児用ミルク 菜めしのかた粥 (ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 菜めしの軟飯 (ごまよくする)
13 ・ 27 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、にんじん、煮物、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、小松菜、だし汁)	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
14 ・ 28 ・ 水	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
	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

26 ・ 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(ほうれん草葉先、白菜、にんじん、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、ほうれん草、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、にんじん、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) 凍り豆腐と白菜のみそ汁	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) 凍り豆腐と白菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 いもようかん せんべい
	13 ・ 27 ・ 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・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、大根、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(大根、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 コーンシチュー(ホールコーン・グリーンピース除く) 大根のサラダ 	軟飯 コーンシチュー(ホールコーン・グリーンピース除く) 大根のサラダ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり粉) 13日みかん水煮 27日ぼんかん水煮	育児用ミルク みそ焼きライスのかた粥(ごまよくする) 13日みかん、27日ぼんかん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯(ごまよくする) 13日みかん、27日ぼんかん
14 ・ 28 ・ 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、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(鮭、キャベツ、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 鮭のフライ(ケチャップ少量、ソース除く) 湯通しキャベツ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	軟飯 鮭のフライ(ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ 豆腐と玉ねぎのみそ汁
	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 豚肉とごぼうのごはんのかた粥(ごぼう除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのごはんの軟飯
	15 ・ 29 ・ 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、ほうれん草葉先、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、玉ねぎ、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮(ベーコン少量、大豆・ソース除く) 卵とほうれん草のすまし汁(全卵1/3量まで)	軟飯 大豆のトマト煮(ベーコン・ソース少量、大豆除く) 卵とほうれん草のすまし汁(全卵2/3量まで) マスカットゼリー 
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 小豆パン粥(パン、小豆、育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト あずきサンド	育児用ミルク・ヨーグルト あずきサンド
16 ・ 30 ・ 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(玉ねぎ、白菜、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	削り節入りお粥(炒って粉状) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、玉ねぎ、白菜、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	削り節入りかた粥(炒って粉状) 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除くまたは豆腐) 麩と小松菜のすまし汁	削り節入り軟飯(炒って粉状) 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除くまたは豆腐) 麩と小松菜のすまし汁
	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、にんじん)	育児用ミルク ひじきごはんのかた粥(ひじきよく戻す、油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきごはんの軟飯(ひじきよく戻す、油揚げ除く)
	17 ・ 31 ・ 土	朝おやつ	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(じゃがいも、にんじん、大根、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、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(大根、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) わかめと大根のみそ汁	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) わかめと大根のみそ汁
	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(じゃがいも、きゅうり、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、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 煮野菜(きゅうり、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	カレーライスのかた粥(グリーンピース・カレー粉・ソース除く、ケチャップ少量) 中華サラダ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量) 	カレーライスの軟飯(グリーンピース除く、ケチャップ・カレー粉・ソース少量) 中華サラダ(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 パン粥(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク クッキーtoast(クッキー生地うすくめる、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキーtoast(クッキー生地うすくめる)