

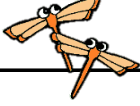
令和8年度

9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 ・ 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、玉ねぎ、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、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(トマト水煮缶、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 ミネストローネ (ベーコン少量) 	軟飯 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 ミネストローネ (ベーコン少量)
2 ・ 16 ・ 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 魚のミルク煮 (白身魚、煮汁、育児用ミルク、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 魚と野菜のミルク煮 (白身魚、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、育児用ミルク、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 ポークカレー (グリーンピース・カレー粉・ソース抜く、ケチャップ少量) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)	軟飯 ポークカレー (グリーンピース除く、カレー粉・ソース・ケチャップ少量) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)
3 ・ 17 ・ 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 (キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚 (かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(さやいんげん、削り節炒って粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のごまみそ煮 (ごまよくする) いんげんの削り節和え (削り節炒って粉状) キャベツとわかめの汁もの	軟飯 魚のごまみそ煮 (ごまよくする) いんげんの削り節和え (削り節炒って粉状) キャベツとわかめの汁もの
4 ・ 18 ・ 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(青のり入り) 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、小松菜葉先、なす皮をむく、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、にんじん、小松菜、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(青のり入り) 豆腐の野菜あん (もやし除く、たけのこ除く) なすと玉ねぎのみそ汁 (なす皮をむく)	軟飯(青のり入り) 豆腐の野菜あん (もやし除く) なすと玉ねぎのみそ汁 (なす皮をむく)
5 ・ 19 ・ 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(玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、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 (玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ 
7 ・ 28 ・ 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、なす皮をむく、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、玉ねぎ、なす皮をむく、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め (なす皮をむく) 麩とわかめのすまし汁	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め (なす皮をむく) 麩とわかめのすまし汁
7 ・ 28 ・ 月	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又は麦茶
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、ひじきよく戻す、玉ねぎ)	育児用ミルク ひじきライスのかた粥 (ひじきよく戻す、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 (ひじきよく戻す、グリーンピース除く)

8・29・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(キャベツ、にんじん、青梗菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、青梗菜、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) キャベツとコーンのソテー (コーン除く) 豆腐と青梗菜のスープ (ベーコン少量)	軟飯 鶏肉のピカタ (全卵2/3量まで) キャベツとコーンのソテー (コーン除く) 豆腐と青梗菜のスープ (ベーコン少量)
9・30・水	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 フライドポテト (適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト
	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
10・24・木	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(きゅうり、玉ねぎ、小松菜葉先、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(マカロニ軟らかく、きゅうり、にんじん、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 魚の照り焼き (さば→白身魚) マカロニサラダ (マカロニ軟らかく、ハム・マヨネーズ少量) あおなと玉ねぎのみそ汁	軟飯 さばの照り焼き マカロニサラダ (マカロニ軟らかく、ハム・マヨネーズ少量) あおなと玉ねぎのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 削り節粥(米、削り節炒って粉状) なし(水煮)	育児用ミルク しょっぺめしのかた粥 (油揚げ除く、削り節炒って粉状) なし(水煮)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しょっぺめしの軟飯 (油揚げ除く、削り節炒って粉状) なし(水煮)
11・25・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 煮魚 (白身魚、煮汁、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) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、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) えのきとにんじんのスープ (えのきだけ除く)	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) えのきとにんじんのスープ (えのきだけ除く)
12・26・土	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 野菜粥 (米、小松菜)	育児用ミルク・ヨーグルト 小松菜ごはんのかた粥 (米、小松菜、塩少量)	育児用ミルク・ヨーグルト 小松菜マフィン
	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
13・27・日	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、里芋、にんじん、さやいんげん、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 里芋と生揚げの煮物 (生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこんにやく除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 里芋と生揚げの煮物 (生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこんにやく除く) キャベツと小松菜のみそ汁
	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 大豆ごはんのかた粥 (大豆・ちりめんじゃこ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大豆ごはんの軟飯 (大豆除く)
14・1・月	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、キャベツ、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、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) キャベツとにんじんの汁もの	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとにんじんの汁もの
14・2・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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、煮汁、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、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぼちゃ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め かぼちゃと小松菜のみそ汁	軟飯 豚肉のしょうが炒め かぼちゃと小松菜のみそ汁
14・3・水	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 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)
	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(さつまいも入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (玉ねぎ、にんじん、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(さつまいも入り) 魚と野菜の煮物 (白身魚、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	さつまいもごはんのかた粥 鶏肉の香味焼き (ごまよくする) にんじんの含め煮 はるさめとなるとのすまし汁 (春雨軟らかく、なると除く)	軟飯 さつまいもごはんの軟飯 鶏肉の香味焼き (ごまよくする) にんじんの含め煮 はるさめとなるとのすまし汁 (春雨軟らかく、なると除く)
	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 野菜かた粥 (米、にんじん、塩少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 アメリカンドック (ウインナー・ケチャップ少量)