

令和8年度

10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・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 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、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、小松菜、だし汁、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 豚肉と小松菜の炒め物 (全卵1/3量まで、もやし・たけの こ除く、春雨軟らかく) 豆腐とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)	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) 豆腐とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)
2・16・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 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(にんじん、じゃがいも、 キャベツ、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、だし汁、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 いりどり (ごぼう・たけのこ・こんにやく除く) キャベツとわかめのみそ汁	軟飯 いりどり (こんにやく除く) キャベツとわかめのみそ汁
3・17・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、じゃがいも、青梗 菜葉先、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、じゃがいも、青梗菜、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) じゃがいもと青梗菜のスープ	軟飯 豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量) じゃがいもと青梗菜のスープ
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(きな粉入り) 凍り豆腐の磯煮(凍り豆腐すりお ろし、だし汁、のり、でんぷん) 煮野菜(にんじん、さつまいも、小 松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きな粉入り) 凍り豆腐と野菜の磯煮(凍り豆腐、玉ね ぎ、にんじん、だし汁、のり、でんぷん) 野菜の汁もの (さつまいも、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きな粉入り) 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) さつまいもとあおなのみそ汁	軟飯(きな粉入り) 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) さつまいもとあおなのみそ汁
6・20・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 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(玉ねぎ、じゃがいも、キャ ベツ、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、玉ねぎ、じゃがいも、トマト ピューレ、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 大豆のトマト煮(大豆・ソース除 く、ベーコン少量) 卵とキャベツのスープ (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) 卵とキャベツのスープ (全卵2/3量まで)
7・21・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、かぼちゃ、玉ね ぎ、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぼちゃ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ (適宜煮返す) 湯通しキャベツ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	軟飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
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(にんじん、小松菜葉先、 じゃがいも、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 (にんじん、小松菜、煮汁、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 ムニエル 小松菜とにんじんのソテー (ウインナー少量) ポテトスープ (ベーコン少量)	軟飯 ムニエル 小松菜とにんじんのソテー (ウインナー少量) ポテトスープ (ベーコン少量)
9・23・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、なす皮をむく、だ いこん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、にんじん、なす皮をむ く、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、だいこん、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) わかめとだいこんのスープ	軟飯 マーボー茄子 (なす皮をむく、ケチャップ少量) わかめとだいこんのスープ
	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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、ピーマン)	育児用ミルク 卵チャーハンのかた粥 (全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 卵チャーハンの軟飯 (全卵2/3量まで)



10 ・ 24 ・ 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(じゃがいも、にんじん、小松菜葉先、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、にんじん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが (グリーンピース除く) にんじんとあおなのみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース除く) にんじんとあおなのみそ汁
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 麩のふわふわ煮 (麩、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 麩と野菜の煮物 (麩、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 カレー風味の野菜炒め (エリンギ・カレー粉除く、ケチャップ少量) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 カレー風味の野菜炒め (エリンギ除く、カレー粉・ケチャップ少量) 麩とわかめのみそ汁
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	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(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、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 鶏肉のマーマレード焼き (マーマレード少量) ゆで野菜 ビーフンスープ (ビーフン軟らかく、しいたけ・えび除く) 育児用ミルク	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き (マーマレード少量) ゆで野菜 ビーフンスープ (ビーフン軟らかく) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
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(小松菜葉先、キャベツ、にんじん、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(ひじきよく戻す、小松菜、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 さわらの香草パン粉焼き ひじきと小松菜のサラダ (ひじきよく戻す) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量) 育児用ミルク	軟飯 さわらの香草パン粉焼き ひじきと小松菜のサラダ (ひじきよく戻す) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
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	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(じゃがいも、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(さやいんげん、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー (ケチャップ少量) にんじんといんげんのサラダ (ちりめんじゃこ除く) 育児用ミルク	軟飯 オーロラシチュー (ケチャップ少量) にんじんといんげんのサラダ 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
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(にんじん、キャベツ、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 (キャベツ、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) キャベツと玉ねぎのみそ汁 育児用ミルク	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) キャベツと玉ねぎのみそ汁 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
31 ・ 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 豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんの汁もの 育児用ミルク	軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんの汁もの 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
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(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) 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	カツカレーのかた粥 (カツ適宜煮返す、カレー粉・ソース・グリーンピース除く、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) 育児用ミルク	カツカレーの軟飯 (カレー粉・ソース・ケチャップ少量、グリーンピース除く、) 中華サラダ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
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(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) 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	カツカレーのかた粥 (カツ適宜煮返す、カレー粉・ソース・グリーンピース除く、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) 育児用ミルク	カツカレーの軟飯 (カレー粉・ソース・ケチャップ少量、グリーンピース除く、) 中華サラダ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶