

令和7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 ・ 15 ・ 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 魚の磯煮(白身魚、だし汁、青のり粉、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、小松菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の磯煮(白身魚、じゃがいも、だし汁、青のり粉、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 魚の磯辺焼き(さば→白身魚) ゆで野菜 生揚げとおおなのみそ汁(もやし除く、生揚げ外側除くまたは豆腐)	軟飯 魚の磯辺焼き ゆで野菜 生揚げとおおなのみそ汁(もやし除く、生揚げ外側除くまたは豆腐)
	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 カレーふりかけご飯のかた粥(カレー粉・ちりめんじゃこ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カレーふりかけご飯の軟飯(カレー粉少量)
2 ・ 16 ・ 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、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ肉、玉ねぎ、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(豆腐、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの煮込み(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース・コーン除く) 卵と豆腐のスープ(全卵1/3量まで)	軟飯 鶏肉とコーンの煮込み(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース・コーン除く) 卵と豆腐のスープ(全卵2/3量まで) ヨーグルト
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 大麦麺やわか煮(大麦麺、ほうれん草、だし汁)	育児用ミルク きつねそば(大麦麺)(油揚げ・なると除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねそば(大麦麺)(油揚げ・なると除く)
3 ・ 17 ・ 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(なす皮をむく、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、なす皮をむく、ピーマン、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 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) ビーフンスープ(ビーフン軟らかく、しいたけ・えび除く)	軟飯 マーボー茄子(なす皮をむく、ケチャップ少量) ビーフンスープ(ビーフン軟らかく)
	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 ウイナーピラフのかた粥(コーン除く、ウイナー少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウイナーピラフの軟飯(コーン除く、ウイナー少量)
4 ・ 18 ・ 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、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、にんじん、キャベツ、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) キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁
	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 さつまいものバター煮	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいものバター煮
6 ・ 20 ・ 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(にんじん、白菜、玉ねぎ、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、さやいんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目きんぴら(ごぼう・つきこんにやく除く) 白菜とわかめのみそ汁	軟飯 五目きんぴら(つきこんにやく除く) 白菜とわかめのみそ汁
	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 さつまいものバター煮
7 ・ 21 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、キャベツ、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、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、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) フレンチサラダ(みかん缶水洗い加熱)	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) フレンチサラダ(みかん缶水洗い加熱)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、にんじん、だし汁)	育児用ミルク しよっぺめしのかた粥(油揚げ除く、削り節粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しよっぺめしの軟飯(油揚げ除く、削り節粉状)
8 ・ 22 ・ 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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、じゃがいも、さやいんげん、だし汁、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 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 麩と小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク チーズ入り粥(米、ミックスチーズ少量)	育児用ミルク ごはんピザのかた粥(ベーコン・マヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごはんピザの軟飯(ベーコン・マヨネーズ少量)
9 ・ 23 ・ 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(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 魚と野菜の煮物(かじき、キャベツ、煮汁、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 ムニエル キャベツのソテー(ウイナー少量) 青梗菜とえのきのスープ(えのきだけ除く)	軟飯 ムニエル キャベツのソテー(ウイナー少量) 青梗菜とえのきのスープ(えのきだけ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク あずきパン粥(パン、あずき、育児用ミルク)	育児用ミルク あずきサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あずきサンド

10 ・ 24 ・ 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(きなこ入り) 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん)	お粥(きなこ入り) 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 (はるさめ軟らかく、ほうれん草、だし汁)	かた粥(きなこ入り) 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) はるさめとなるとのすまし汁 (はるさめ軟らかく、なると除く)	軟飯(きなこ入り) 生揚げとごぼうの炒め煮 (生揚げ外側除くまたは豆腐) はるさめとなるとのすまし汁 (はるさめ軟らかく、なると除く)
11 ・ 25 ・ 土	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)
	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
27 ・ 月	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、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)	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、小松菜、だし汁)	かた粥 豚肉のみそ炒め じゃがいもとおおなのスープ	軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもとおおなのスープ 
	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 チーズクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量)
14 ・ 28 ・ 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、にんじん、煮汁、でんぷん)	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 (にんじん、だし汁) 	かた粥 鶏肉とほうれん草の炒め物 (全卵1/3量まで、春雨軟らかく、もやし・たけのこ除く) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	軟飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 (全卵2/3量まで、春雨軟らかく、もやし除く) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁
29 ・ 水	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥(米、ツナ缶よく洗う)	育児用ミルク ツナそぼろごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナそぼろごはんの軟飯
	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
30 ・ 木	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、かぼちゃ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (トマト水煮缶、玉ねぎ、煮汁)	かた粥 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのサラダ (ハム少量、マヨネーズ少量) ミネストローネ (マカロニ軟らかく)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのサラダ (ハム少量、マヨネーズ少量) ミネストローネ (マカロニ軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉、だし汁)	育児用ミルク 柿(水煮) ふりかけご飯のかた粥 (ごまよくする、桜えび粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 柿(水煮) ふりかけご飯の軟飯 (ごまよくする)
31 ・ 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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、大根、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 納豆(細かく刻む) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(大根、にんじん、だし汁)	かた粥 岩石揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ 大根とにんじんのみそ汁	軟飯 岩石揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ 大根とにんじんのみそ汁
誕生会	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり粉)	育児用ミルク・ヨーグルト 青のりかた粥(米、青のり粉)	育児用ミルク・ヨーグルト 青のり軟飯(米、青のり粉)
	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
31 ・ 金	昼食	つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、にんじん、玉ねぎ、煮汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、白菜、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、玉ねぎ、だし汁)	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) 豆腐と青梗菜スープ (ベーコン少量)	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) 豆腐と青梗菜スープ (ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、かぼちゃうらごし) 	育児用ミルク 野菜かた粥 (米、かぼちゃうらごし)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 パンキンマフィン 
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(さつまいも入り) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、でんぷん) 	お粥(さつまいも入り) 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁)	さつまいもご飯のかた粥 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ(マカロニ軟らかく、ハム・マヨネーズ少量) わかめとにんじんのすまし汁	さつまいもご飯の軟飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ(マカロニ軟らかく、ハム・マヨネーズ少量) わかめとにんじんのすまし汁
誕生会	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、りんご)	育児用ミルク りんごジャムサンド 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんごジャムサンド