

# 4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 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、にんじん、 キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、小松菜、に んじん、煮汁、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 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) キャベツとハムのスープ (ハム少量)	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) キャベツとハムのスープ (ハム少量)
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
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 煮魚 (白身魚、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) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(かじき、白菜、にんじ ん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ 白菜のごま和え (ごまよくする) 油揚げと玉ねぎのみそ汁 (油揚げ除く)	軟飯 魚の和風ステーキ 白菜のごま和え (ごまよくする) 油揚げと玉ねぎのみそ汁 (油揚げ除く)
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 ベーグドポテト(ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ベーグドポテト(ベーコン少量)
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 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、小 松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、 玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、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) はるさめと小松菜のスープ (春雨軟らかく、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) はるさめと小松菜のスープ (春雨軟らかく、えのきだけ除く)
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)	育児用ミルク しらすごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすごはんの軟飯
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 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(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 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐、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 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	軟飯 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク とり粥(米、鶏ささみ挽き、煮汁)	育児用ミルク とりそばろごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそばろごはんの軟飯
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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、 玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、にんじん、じゃが いも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) 麩と小松菜のみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク とり粥(米、鶏ささみ挽き、煮汁)	育児用ミルク とりそばろごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそばろごはんの軟飯
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 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 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 (玉ねぎ、にんじん、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 かき卵汁(全卵1/3量まで)	軟飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かき卵汁(全卵2/3量まで)
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)
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 魚の磯煮(白身魚、青のり粉、だ し汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、きゅうり、大 根、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚の磯煮 (白身魚、青のり粉、だし汁、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) 野菜の汁もの(大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の磯辺焼き ポテトサラダ (マヨネーズ少量) 豆腐と大根のみそ汁	軟飯 魚の磯辺焼き ポテトサラダ (マヨネーズ少量) 豆腐と大根のみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニあべかわ煮 (マカロニ軟らかく、きな粉)	育児用ミルク マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)

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 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、にんじん、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉、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、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー(グリーンピース除く) ベーコンとキャベツのサラダ(ベーコン少量)	軟飯 クリームシチュー(グリーンピース除く) ベーコンとキャベツのサラダ(ベーコン少量)
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 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、青梗菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、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、パプリカ除く) じゃがいもと青梗菜のスープ	軟飯 マーボー豆腐(ケチャップ少量) じゃがいもと青梗菜のスープ
11 ・ 25 ・ 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、キャベツ、にんじん、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、キャベツ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいものそぼろ煮(グリーンピース除く) キャベツとにんじんのスープ	軟飯 じゃがいものそぼろ煮(グリーンピース除く) キャベツとにんじんのスープ
13 ・ 27 ・ 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	青のり入りつぶし粥 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(キャベツ、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	青のり入りお粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	青のり入りかた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとにんじんのスープ	青のり入り軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとにんじんのスープ
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 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、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、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(クリームコーン、玉ねぎ、煮汁、育児用ミルク) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き キャベツのソテー(ウインナー少量) コーンスープ	軟飯 鶏肉のガーリック焼き キャベツのソテー(ウインナー少量) コーンスープ
30 ・ 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(玉ねぎ、にんじん、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(スナッペン、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり炒め スナッペン、にんじんとあおなのみそ汁	軟飯 豚肉のさっぱり炒め スナッペン、にんじんとあおなのみそ汁
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	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(にんじん入り) 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ穂先、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、グリーンアスパラ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	たけのこごはんのかた粥(たけのこ・油揚げ・グリーンピース除く) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) 麩と玉ねぎのすまし汁	たけのこごはんの軟飯(油揚げ・グリーンピース除く) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) 麩と玉ねぎのすまし汁
誕生会	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、玉ねぎ)	育児用ミルク 野菜かた粥(米、玉ねぎ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ヨーグルト蒸しパン(ジャム少量)

