

令和7年度

12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 ・ 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 煮魚(白身魚、煮汁、でんぶん) 煮野菜(だいこん、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぶん) | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、だいこん、煮汁、でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁) | かた粥 豚肉と大根の旨煮 (つきこんにやく除く) ポテトスープ(ベーコン少量) | 軟飯 豚肉と大根の旨煮 (つきこんにやく除く) ポテトスープ(ベーコン少量) |
| 2 16 ・ 火 | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク | 育児用ミルク 二色ごはんのかた粥 | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯 |
| | 昼食 | つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぶん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、でんぶん) | お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ肉、キャベツ、にんじん、煮汁、育児用ミルク、でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) | かた粥 鶏ささみのフリッター (全卵1/3量まで、ケチャップ少量) ゆで野菜 じゃがいもと玉ねぎのスープ | 軟飯 鶏ささみのフリッター (全卵2/3量まで、ケチャップ少量) ゆで野菜 じゃがいもと玉ねぎのスープ |
| 3 17 ・ 水 | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 煮うどん (乾麺、玉ねぎ、にんじん、だし汁) | 育児用ミルク みそうどん | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん |
| | 昼食 | つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(小松菜葉先、にんじん、だいこん、煮汁、でんぶん) | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、小松菜、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(にんじん、だいこん、さといも、だし汁) | かた粥 さわらの照り焼き 小松菜のソテー (ワインナーライド) 豚汁(こんにゃく・ごぼう除く) | 軟飯 さわらの照り焼き 小松菜のソテー (ワインナーライド) 豚汁(こんにゃく除く) |
| 4 18 ・ 木 | 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 きつねごはんのかた粥 (油揚げ除く) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねごはんの軟飯 (油揚げ除く) |
| | 昼食 | つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぶん) | お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、小松菜、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(にんじん、だし汁) | かた粥 豆腐の野菜あん (たけのこ除く) にんじんともやしのみそ汁 (もやし除く) | 軟飯 豆腐の野菜あん にんじんともやしのみそ汁 (もやし除く) |
| 5 19 ・ 金 | 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 シュガートースト (シナモン除く、適宜煮返す) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト (シナモン少量) |
| | 昼食 | つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草葉先、煮汁、でんぶん) | お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも、だし汁) | かた粥 大豆とじゃがいものとろみ煮 (大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐) なるとほうれん草のすまし汁(なると除く) | 軟飯 大豆とじゃがいものとろみ煮 (大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐) なるとほうれん草のすまし汁(なると除く) ヨーグルト |
| 6 20 ・ 土 | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク 野菜粥(米、ほうれん草) | 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 ごはんピザの軟飯 (ベーコン・マヨネーズ少量) |
| | 昼食 | つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(キャベツ、じゃがいも、小松菜葉先、だし汁、でんぶん) | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも、小松菜、だし汁) | かた粥 豚肉のみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ | 軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ |



| | | 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 |
|-------------------------|------|---|--|--|---|
| 8 ・ 22 ・ 月 | 昼食 | つぶし粥(きなこ入り) 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぶん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、だいこん、煮汁、でんぶん) 育児用ミルク | お粥(きなこ入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの (キャベツ、だいこん、だし汁) 育児用ミルク | かた粥(きなこ入り) 凍り豆腐の卵とじ (全卵1/3量まで、たけのこ除く) キャベツと大根のみそ汁 | 軟飯(きなこ入り) 凍り豆腐の卵とじ (全卵2/3量まで) キャベツと大根のみそ汁 |
| | | 育児用ミルク | 育児用ミルク 南瓜粥 (米、うらごしかばちや、育児用ミルク) | 育児用ミルク 南瓜ご飯のかた粥(米、うらごしかばちや、さとう少量) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スイートパンプキン |
| 9 ・ 23 ・ 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 |
| | | つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、ほうれん草葉先、かぶ、煮汁、でんぶん) | お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、ほうれん草、煮汁、でんぶん) 野菜の汁もの (かぶ、かぶの葉、人参、だし汁) 育児用ミルク | かた粥 ミートローフ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) ほうれん草のごま和え(ごまよく擦る) 豆腐とかぶのスープ | 軟飯 ミートローフ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) ほうれん草のごま和え(ごまよく擦る) 豆腐とかぶのスープ |
| 10 ・ 24 ・ 水 | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク ひじき粥 (米、ひじきよくもどす) | 育児用ミルク ひじきライスのかた粥 (ひじきよくもどす、コーン除く) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯 (ひじきよくもどす、コーン除く) |
| | | 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 |
| 11 ・ 25 ・ 木 | 昼食 | つぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぶん) 煮野菜(人参、青梗菜葉先、だし汁、でんぶん) | お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、青梗菜、煮汁、でんぶん) 野菜の汁もの (人参、わかめ、だし汁) みかん(水煮) | 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) 麸とわかめのみそ汁 みかん | 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) 麸とわかめのみそ汁 みかん |
| | | 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 しらすチャーハンのかた粥 | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすチャーハンの軟飯 |
| 12 ・ 26 ・ 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 |
| | | つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、煮汁、でんぶん) | お粥 鶏ささみと野菜のトマト煮(鶏ささみ肉、玉ねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、でんぶん) 煮野菜 (キャベツ、人参、煮汁、でんぶん) | かた粥 ポークシチュー(ケチャップ少量、ソース・グリンピース除く) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱) | 軟飯 ポークシチュー(ケチャップ・ソース少量、グリンピース除く) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱) |
| 13 ・ 27 ・ 土 | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク・ヨーグルト チーズ入り粥 (米、ミックスチーズ少量) | 育児用ミルク・ヨーグルト チーズ入りかた粥 (米、ミックスチーズ少量) | 育児用ミルク・ヨーグルト チーズマフィン |
| | | 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 | 朝おやつ | つぶし粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、だし汁、でんぶん) | お粥 麩と野菜の煮物 (麩、人参、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、わかめ、だし汁) | かた粥 すき焼き風煮 (しらたき除く) 冬野菜スープ(ベーコン少量) | 軟飯 すき焼き風煮 (しらたき除く) 冬野菜スープ(ベーコン少量) |
| | | 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 ワインナーピラフのかた粥 (コーン除く、ワインナーワン) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ワインナーピラフの軟飯 (コーン除く、ワインナーワン) |
| 誕生会 | 昼食 | つぶし粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、だし汁、でんぶん) | お粥 麩と野菜の煮物 (麩、人参、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、わかめ、だし汁) | かた粥 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁 | 軟飯 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁 |
| | | 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 |
| 誕生会 | 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 |
| | | つぶし粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぶん) 煮野菜(ほうれん草葉先、じゃがいも、白菜、だし汁、でんぶん) | お粥(にんじん入り) 魚と野菜の煮物 (かじき、ほうれん草、だし汁、でんぶん) 野菜の汁もの (じゃがいも、白菜、だし汁) | えびピラフのかた粥 (コーン・グリンピース・えび除く) 魚のフィッシュチップス(全卵1/3量まで) | えびピラフの軟飯 (コーン・グリンピース除く) 魚のフィッシュチップス (全卵2/3量まで) |
| 誕生会 | おやつ | 育児用ミルク | 育児用ミルク スパゲティ煮 (スパゲティ軟らかく、玉ねぎ、ピーマン) | もやしとほうれん草のナムル (ごまよくする、もやし・ちくわ除く) じゃがいもと白菜のみそ汁 | もやしとほうれん草のナムル (ごまよくする、もやし・ちくわ除く) じゃがいもと白菜のみそ汁 |
| | | 育児用ミルク | 育児用ミルク スパゲティナポリタン (ケチャップ・ハム少量、スパゲティ軟らかく) | 育児用ミルク スパゲティナポリタン (ケチャップ・ハム少量、スパゲティ軟らかく) | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティナポリタン (ケチャップ・ハム少量、スパゲティ軟らかく) |