

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、でんぷん） 煮野菜（だいこん、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物（白身魚、だいこん、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの（じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	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） 育児用ミルク	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） 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
2 ・ 16 ・ 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（にんじん、じゃがいも、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（鶏ささみ肉、キャベツ、にんじん、煮汁、育児用ミルク、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 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 育児用ミルク	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 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
3 ・ 17 ・ 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、にんじん、だいこん、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、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（にんじん、だいこん、さといも、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 さわらの照り焼き 小松菜のソテー（ウインナー少量） 豚汁（こんにやく・ごぼう除く） 育児用ミルク	軟飯 さわらの照り焼き 小松菜のソテー（ウインナー少量） 豚汁（こんにやく除く） 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
4 ・ 18 ・ 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（にんじん、玉ねぎ、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、玉ねぎ、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 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） 育児用ミルク	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） 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
5 ・ 19 ・ 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、じゃがいも、ほうれん草葉先、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、玉ねぎ、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（じゃがいも、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものとりみ煮（大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐） なるととほうれん草のすまし汁（なると除く） 育児用ミルク	軟飯 大豆とじゃがいものとりみ煮（大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐） なるととほうれん草のすまし汁（なると除く） ヨーグルト 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
6 ・ 20 ・ 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（キャベツ、じゃがいも、小松菜葉先、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物（白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（じゃがいも、小松菜、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 豚肉のみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ 育児用ミルク	軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶

8 ・ 22 ・ 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(きなこ入り) 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、キャベツ、だいこん、煮汁、でんぷん) 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、でんぷん) 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
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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、ほうれん草葉先、かぶ、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、ほうれん草、煮汁、でんぷん) 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	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(人参、青梗菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、青梗菜、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、わかめ、だし汁) みかん(水煮) 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) 麩とわかめのみそ汁 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) 麩とわかめのみそ汁 みかん
11 ・ 25 ・ 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、人参、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	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、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークシチュー(ケチャップ少量、ソース・グリーンピース除く) 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、グリーンピース除く) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱)
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
	昼食	つぶし粥 豆腐の煮物 (焼き豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、大根、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (焼き豆腐、人参、白菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (大根、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	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)
13 ・ 27 ・ 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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物 (麩、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	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
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) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (ほうれん草葉先、じゃがいも、白菜、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	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、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、白菜、だし汁) 育児用ミルク	えびピラフのかた粥 (コーン・グリーンピース・えび除く) 魚のフィッシュチップス(全卵1/3量まで) 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	えびピラフの軟飯 (コーン・グリーンピース除く) 魚のフィッシュチップス (全卵2/3量まで) 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
	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 スパゲティ煮 (スパゲティ軟らかく、玉ねぎ、ピーマン)	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)