

令和4年

7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・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、かぼちゃ、水、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、かぼちゃ、いんげん、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 かぼちゃのそぼろ煮 (生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース抜く) わかめのみそ汁(もやし抜く)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 (生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース抜く) わかめのみそ汁(もやし抜く)
	育児用ミルク	育児用ミルク かぼちゃ粥(米、かぼちゃ)	育児用ミルク かぼちゃ粥(米、かぼちゃ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ミルクゼリー(みかん缶水洗い加熱)
2・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、玉ねぎ、人参、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、玉ねぎ、人参、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) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	軟飯 豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
	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又は麦茶 ミルクゼリー(みかん缶水洗い加熱)
4・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 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、水、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 (しらたき抜く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 (しらたき抜く) 麩とわかめのみそ汁
	育児用ミルク	育児用ミルク ピーマン粥 (米、ピーマン)	育児用ミルク 五目サワーピラフのかた粥 (コーン抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 五目サワーピラフの軟飯 (コーン抜く)
5・19・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、水、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏むね肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 チキンカレー(ケチャップ少量、カレー粉・ソース・グリーンピース抜く) フレンチサラダ (みかん缶水洗い加熱)	軟飯 チキンカレー(ケチャップ・カレー粉・ソース少量、グリーンピース抜く) 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 かぼちゃパン粥 (パン、育児用ミルク、かぼちやうらごし)	育児用ミルク かぼちやジャムサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かぼちやジャムサンド
6・20・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 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、水、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、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、水、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のトマト煮 (大豆・ソース抜く、ベーコン少量) 小松菜のすまし汁 (えのきだけ抜く)	軟飯 豚肉のトマト煮 (大豆抜く、ベーコン・ソース少量) 小松菜のすまし汁 (えのきだけ抜く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ入り粥 (米、ツナ水洗い)	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥 (全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯 (全卵2/3量まで)
7・21・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(キャベツ、人参、玉ねぎ、水、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(キャベツ、人参、水、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 ぶりの照り焼き ゆで野菜 小松菜のみそ汁 (油揚げ抜く)	軟飯 ぶりの照り焼き ゆで野菜 小松菜のみそ汁 (油揚げ抜く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 冷やしそうめん (そうめん、だし汁、人参)	育児用ミルク 冷やしそうめん (全卵1/3量まで、おくら種抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やしそうめん (全卵2/3量まで、おくら種抜く)
8・22・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、水、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース抜く) じゃがいもとキャベツのスープ (ハム少量)	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース抜く) じゃがいもとキャベツのスープ (ハム少量)
	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥 (米、人参)	育児用ミルク こんぶごはんのかた粥 (こんぶ軟らかく、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯 (こんぶ軟らかく、油揚げ抜く)

9 ・ 23 ・ 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 麩のトロ口煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩の煮物(麩、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (青梗菜、人参、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・しらたき抜く) 麩とチンゲン菜のみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース・しらたき抜く) 麩とチンゲン菜のみそ汁
11 ・ 25 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、水、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、玉ねぎ、だし汁、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、人参、玉ねぎ、育児用ミルク、水、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マカロニと鶏肉のクリーム煮 (マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン抜く) キャベツのスープ(もやし抜く)	軟飯 マカロニと鶏肉のクリーム煮 (マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン抜く) キャベツのスープ(もやし抜く)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 玉ねぎ粥 (米、玉ねぎ)	育児用ミルク ジャンバラヤのかた粥 (ウインナー・ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャンバラヤの軟飯 (ウインナー・ケチャップ少量)
12 ・ 26 ・ 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、水、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物チーズ風味 (鶏ささみ、粉チーズ、水、でんぷん) マカロニ煮物(マカロニ軟らかく、玉ねぎ、水、でんぷん) 野菜の汁もの (青梗菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニソテー(マカロニ軟らかく) チンゲン菜の汁もの(もやし抜く)	軟飯 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニソテー(マカロニ軟らかく) チンゲン菜の汁もの(もやし抜く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マッシュポテト (じゃがいも、育児用ミルク、水)	育児用ミルク ジャーマンポテト (ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテト (ベーコン少量)
13 ・ 27 ・ 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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(なす皮むき、玉ねぎ、人参、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、なす皮むき、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (とうがん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー茄子 (なす皮むき) とうがんのスープ (ピーマン軟らかく、えび抜く) 	軟飯 マーボー茄子 (なす皮むき) とうがんのスープ (ピーマン軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥 (米、人参)	育児用ミルク きつねごはんのかた粥 (油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねごはんの軟飯 (油揚げ抜く)
14 ・ 28 ・ 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(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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、水、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 魚の竜田揚げ (さば→白身魚、適宜煮返す) 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 魚の竜田揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト パン粥 (パン、育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト シュガートースト (シナモン抜く、適宜煮返す)	育児用ミルク・ヨーグルト シュガートースト (シナモン少量)
15 ・ 29 ・ 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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、キャベツ、人参、水、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、キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとキャベツのみそ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐) わかめのすまし汁 (えのきだけ抜く)	軟飯 生揚げとキャベツのみそ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐) わかめのすまし汁 (えのきだけ抜く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク スパゲッティ煮 (スパゲッティ軟らかく、玉ねぎ、水)	育児用ミルク スパゲッティミートソース (ケチャップ少量、スパゲッティ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲッティミートソース (ケチャップ少量、スパゲッティ軟らかく)
16 ・ 30 ・ 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 高野豆腐の煮物(高野豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 高野豆腐の煮物 (高野豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁
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) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (人参、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、水、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	ひじきのご飯のかた粥 (ひじきよく戻す、枝豆除く) 魚の香味焼き (ごまよくする) ゆで野菜 春雨スープ(春雨軟らかく)	ひじきのご飯の軟飯 (ひじきよく戻す、枝豆除く) 魚の香味焼き (ごまよくする) ゆで野菜 春雨スープ(春雨軟らかく)
	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 パン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クリームサンド (ココア少量、全卵2/3量まで)