

令和5年度

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・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(じゃがいも、人参、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、小松菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース除く) 麩と小松菜のみそ汁 	軟飯 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース除く) 麩と小松菜のみそ汁
3・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(かぼちゃ、玉ねぎ、人参、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、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぼちゃ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) かぼちゃと長ねぎのみそ汁	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) かぼちゃと長ねぎのみそ汁
4・火	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 チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース除く)
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (玉ねぎ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) マカロニ煮(マカロニ軟らかく、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香味焼き マカロニソーテー (マカロニ軟らかく) にんじんともやしのスープ (もやし除く)	軟飯 鶏肉の香味焼き マカロニソーテー (マカロニ軟らかく) にんじんともやしのスープ (もやし除く)
5・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 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、きゅうり、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークカレー (グリーンピース・カレー粉・ソース抜く、ケチャップ少量) キャベツときゅうりのサラダ	軟飯 ポークカレー (グリーンピース除く、カレー粉・ソース・ケチャップ少量) キャベツときゅうりのサラダ
6・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(小松菜葉先、キャベツ、なす皮をむく、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、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (なす皮をむく、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ あおなとキャベツのごま和え (ごまよくする) 油揚げとなすのみそ汁 (なす皮をむく、油揚げ除く)	軟飯 魚の和風ステーキ あおなとキャベツのごま和え (ごまよくする) 油揚げとなすのみそ汁 (なす皮をむく、油揚げ除く)
7・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
	7日 おやつ 21日 おやつ	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、玉ねぎ、だし汁) 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) キャベツと玉ねぎの汁もの	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) キャベツと玉ねぎの汁もの
8・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又は麦茶 ミートサンド(ケチャップ少量) 飲むヨーグルト
	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、人参、玉ねぎ、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) 野菜の汁もの (じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの

10 ・ 24 ・ 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 (小松菜葉先、じゃがいも、人参、 煮汁、でんぷん)	お粥 麩と野菜の煮物(麩、小松菜、だし 汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃが いも、人参、だし汁)	かた粥 豚肉とビーフンの炒め物 (全卵1/3量、ビーフン軟らかく、も やし除く) じゃがいもと人参のみそ汁	軟飯 豚肉とビーフンの炒め物 (全卵2/3量、ビーフン軟らかく、も やし除く) じゃがいもと人参のみそ汁
11 ・ 25 ・ 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(きなこ入り) 魚のトマト煮(白身魚、トマト水 煮缶、煮汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、かぼちゃ、なす 皮をむく、煮汁、でんぷん)	お粥(きなこ入り) 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ肉、ト マト水煮缶、玉ねぎ、かぼちゃ、なす皮 をむく、さやいんげん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ、人参、だし汁)	かた粥(きなこ入り) 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮をむく) わかめと人参のスープ	軟飯(きなこ入り) 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮をむく) わかめと人参のスープ
12 ・ 26 ・ 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(おくら種を除く、キャベ ツ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(おくら種を除く、削り節粉状、煮 汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベ ツ、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 魚の照り焼き (さば→白身魚) おくらの削り節和え (おくら種を除く、削り節粉状) キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 さばの照り焼き おくらの削り節和え (おくら種を除く、削り節粉状) キャベツと玉ねぎのみそ汁
13 ・ 27 ・ 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 魚のヨーグルト和え (白身魚、煮汁、ヨーグルト) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人 参、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜のヨーグルト和え(鶏ささ み肉、キャベツ、煮汁、ヨーグルト) 野菜の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁)	かた粥 チキンカツ(全卵1/3量) ゆで野菜 玉ねぎとにんじんのスープ	軟飯 チキンカツ(全卵2/3量) ゆで野菜 玉ねぎとにんじんのスープ
14 ・ 28 ・ 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(じゃがいも、キャ ベツ、人参、煮汁、でんぷん)	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)	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) じゃがいもとキャベツの汁もの	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) じゃがいもとキャベツの汁もの
15 ・ 29 ・ 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(人参、玉ねぎ、青梗菜葉先、 煮汁、でんぷん)	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 (人参、玉ねぎ、青梗菜、だし汁)	かた粥 肉じゃが (グリーンピース除く) 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース除く) 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁
31 ・ 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(人参、玉ね ぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん)	お粥 麩と野菜の煮物(麩、人参、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、だし汁)	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とわかめのすまし汁	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 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(玉ねぎ入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人 参、煮汁、でんぷん)	お粥(玉ねぎ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、 きゅうり、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、人参、だし汁)	ウインナーピラフのかた粥 (コーン除く、ウインナー少量) メルルーサのムニエル きゅうりの塩もみ(ごまよくする) じゃがいもと人参のスープ	ウインナーピラフの軟飯 (コーン除く、ウインナー少量) メルルーサのムニエル きゅうりの塩もみ(ごまよくする) じゃがいもと人参のスープ
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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク すいか(水煮) 乳児用せんべい	育児用ミルク すいか 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 すいか チーズクラッカー(ク リームチーズ除く、ジャム少量)