

令和6年度

8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・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(にんじん、キャベツ、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(いんげん、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらのみそ焼き いんげんのナムル(ごまよくする) キャベツともやしのスープ(もやし除く)	軟飯 さわらのみそ焼き いんげんのナムル(ごまよくする) キャベツともやしのスープ(もやし除く)
2・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、かぼちゃ、玉ねぎ、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(かぼちゃ、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) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	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) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
3・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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、キャベツ、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) キャベツとにんじんのスープ	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) キャベツとにんじんのスープ
5・19・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) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(なす皮をむく、小松菜葉先、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮をむく、小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにやく除く) なすとあおなのみそ汁(なす皮をむく)	軟飯(きなこ入り) じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにやく除く) なすとあおなのみそ汁(なす皮をむく)
6・20・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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	昼食 麩のミルク煮(麩、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃうらごし、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぼちゃうらごし、玉ねぎ、にんじん、育児用ミルク、煮汁)	かた粥 鶏肉のガーリック焼き 湯通しキャベツ かぼちゃスープ	軟飯 鶏肉のガーリック焼き 湯通しキャベツ かぼちゃスープ
7・21・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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(アスパラ、にんじん、煮汁、でんぷん) 煮野菜(アスパラ穂先、にんじん、冬瓜、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(アスパラ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(冬瓜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さばの香草パン粉焼き(さば→白身魚) アスパラのソテー 冬瓜と油揚げのみそ汁(油揚げ除く)	軟飯 さばの香草パン粉焼き アスパラのソテー 冬瓜と油揚げのみそ汁(油揚げ除く)
8・22・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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	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(玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、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、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、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・ソース除く、ケチャップ少量) ベーコンとキャベツのサラダ(ベーコン少量)	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) ベーコンとキャベツのサラダ(ベーコン少量)
8・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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ入りパン粥(パン、ツナ缶よく洗う)	育児用ミルク ツナサンド(マヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナサンド(マヨネーズ少量)



9 ・ 23 ・ 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、にんじん、なす皮をむく、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、なす皮をむく、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、玉ねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー茄子 (なす皮をむく、ケチャップ少量、パプリカ除く) わかめスープ  	軟飯 マーボー茄子 (なす皮をむく、ケチャップ少量) わかめスープ
10 ・ 24 ・ 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、小松菜葉先、にんじん、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、小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁
26 ・ 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、にんじん、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、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 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) 麩とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)	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) 麩とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)
13 ・ 27 ・ 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、キャベツ、小松菜葉先、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、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と野菜のママレード煮 (ママレード少量、エリンギ除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 鶏肉と野菜のママレード煮 (ママレード少量、エリンギ除く) キャベツと小松菜のみそ汁
14 ・ 28 ・ 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 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、じゃがいも、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、にんじん、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、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの 	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの
15 ・ 29 ・ 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、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(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) 野菜の汁もの(春雨軟らかく、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース除く) 春雨スープ(春雨軟らかく、たけのこ除く)	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース除く) 春雨スープ(春雨軟らかく)
16 ・ 30 ・ 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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、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、にんじん、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 五目豆 (こんぶ軟らかく、大豆・こんにやく除く) 玉ねぎとにんじのみそ汁	軟飯 五目豆 (こんぶ軟らかく、大豆・こんにやく除く) 玉ねぎとにんじのみそ汁
17 ・ 31 ・ 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(にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、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) 野菜の汁もの(にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁) 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) 麩とわかめのみそ汁	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(キャベツ、じゃがいも、青梗菜葉先、煮汁、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) 野菜の汁もの(キャベツ、じゃがいも、青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	ラビットライスのかた粥 魚のかりんと揚げ(ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す) コールスロー(ごまよくする) じゃがいもと青梗菜のスープ	ラビットライスの軟飯 魚のかりんと揚げ (ケチャップ・ソース少量) コールスロー(ごまよくする) じゃがいもと青梗菜のスープ
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
	昼食	つぶし粥 じゃがいものヨーグルト和え (じゃがいも、ヨーグルト)	じゃがいものヨーグルト和え (じゃがいも、ヨーグルト)	マッシュポテト (じゃがいも、ヨーグルト、塩少量)	マッシュポテト (じゃがいも、ヨーグルト、塩少量)