

令和2年度 11月 離乳食献立表



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
2 ・ 16 ・ 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 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・小松菜葉先・だし汁・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・白菜・だし汁・でんぷん) 小松菜と人参の汁物 (小松菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め (調味料1/3量) そうめんとおおなのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、そうめんよく洗う)	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め (調味料1/2量) そうめんとおおなのすまし汁 (だし汁2倍に薄める、そうめんよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥 (米・ひじき(よく戻す))	育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた粥 (調味料1/3量、ひじきよく戻す、ニンニク少量・カレー粉抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯(調味料1/2量、ひじきよく戻す、ニンニク・カレー粉少量)
4 ・ 18 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・かぶ・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭のミルク煮 (鮭水煮缶・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・だし汁・でんぷん) キャベツとかぶの汁物 (キャベツ・かぶ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 サーモンローフ (調味料1/3量、ケチャップ少量) もやしの和え物(調味料1/3量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) キャベツとかぶのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 サーモンローフ (調味料1/2量、ケチャップ少量) もやしの和え物(調味料1/2量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) キャベツとかぶのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥 (さつまいも・育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいもとリンゴの重ね煮 (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもとリンゴの重ね煮 (調味料1/2量)
5 ・ 19 ・ 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(きゅうり・大根・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(きゅうり・だし汁・でんぷん) おおなと大根の汁物 (小松菜・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのフライ(調味1/3、ケチャップ少量または抜く、ソース抜く) ゆでやさい(調味料1/3) おおなと大根のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 メルルーサのフライ(調味料1/2量、ケチャップ・ソース少量) ゆでやさい(調味料1/2) おおなと大根のみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 小豆入りパン粥 (パン・育児用ミルク・小豆)	育児用ミルク 小豆サンド (調味料1/3量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 小豆サンド (調味料1/2量)
6 ・ 20 ・ 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(人参・玉ねぎ・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・人参・だし汁・でんぷん) わかめと玉ねぎの汁物 (わかめ(よく洗う)・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐 (調味料1/3量、ニンニク・生姜・ケチャップ少量、パプリカ抜く) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 マーボー豆腐 (調味料1/2量、ニンニク・生姜・ケチャップ・パプリカ少量) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥 (米・にんじん)	育児用ミルク ごはんピザのかた粥(調味料1/3量、ベーコン・マヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごはんピザの軟飯(調味料1/2量、ベーコン・マヨネーズ少量)
7 ・ 21 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	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(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ水煮缶(水洗い)・じゃがいも・だし汁・でんぷん) さやいんげんと玉ねぎの汁物(さやいんげん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味料1/3、しらたき抜く、グリーンピース薄皮除くまたは抜く、ツナ缶水洗い) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味料1/2、しらたき細かく刻むまたは抜く、グリーンピース薄皮除くまたは抜く、ツナ缶水洗い) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
9 ・ 30 ・ 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 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・さつまいも・小松菜葉先・だし汁・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・さやいんげん・だし汁・でんぷん) さつまいもとおおなの汁物 (さつまいも・こまつな・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目きんぴら(調味料1/3量、ごぼう・つきこんにやくぬく) さつまいもとおおなのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 五目きんぴら(調味料1/2量、つきこんにやくぬく) さつまいもとおおなのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク ゴマと青のりご飯のかた粥 (調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマと青のりご飯の軟飯 (調味料1/2量、ゴマよくする)



【藤沢市のお米について】

新米の季節です。いろいろな地域でたくさんのお米が作られています、藤沢市でも西俣野などでお米が収穫されています。品種は主に「きぬひかり」「はるみ」です。つやと甘みがあって冷めてもおいしいお米です。



10 ・ 24 ・ 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・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (ブロッコリー・穂先・人参・青梗 菜葉先・だし汁・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・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー・だし汁・でんぷん) 青梗菜と人参の汁物 (青梗菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き (調味料1/3量、ニンニク生姜マヨ ネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) 青梗菜とえのきのスープ (だし汁で3倍に薄める、えのき細か く刻む)	軟飯 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き (調味料1/2量、ニンニク生姜マヨネ ーズ少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 青梗菜とえのきのスープ (だし汁で2倍に薄める、えのき細かく 刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・ほうれん草・だし汁)	育児用ミルク きつねうどん(だし汁で3倍に薄め る、油揚げ抜く・麺よくあらう)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねうどん(だし汁で2倍に薄める、 油揚げ細かく刻む・麺よくあらう)
11 ・ 25 ・ 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・ 大根・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) 煮野菜(のり入り) (小松菜・だし汁・でんぷん・のり) 大根と人参の汁物(大根・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらの照り焼き(調味料1/3量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) 豆腐と大根のみそ汁(だし汁で3 倍に薄める)	軟飯 さわらの照り焼き(調味料1/2量) 小松菜のおひたし(調味料1/2量) 豆腐と大根のみそ汁(だし汁2倍に 薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥 (米・ツナ水煮缶(水洗い))	育児用ミルク ツナそぼろご飯のかた粥 (調味料1/3量、ツナ水煮缶水洗い)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナそぼろご飯の軟飯 (調味料1/2量、ツナ水煮缶水洗い)
12 ・ 26 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚・育児 用ミルク・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・かぶ・キャ ベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮 (白身魚・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) かぶとキャベツの汁物 (かぶ・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(調味料1/3量、 ケチャップ少量) かぶとキャベツのサラダ(調味料 1/3量・ミカン缶水洗い・加熱)	軟飯 オーロラシチュー(調味料1/2量、ケ チャップ少量) かぶとキャベツのサラダ(調味料 1/2量・ミカン缶水洗い・加熱)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・人参・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・人参・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 コーンマフィン
13 ・ 27 ・ 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(青のり入り) 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・だ し汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁物 (人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 (調味料1/3量、生揚げ外側除く、グ リンピース薄皮除くまたは抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める、わかめよく洗う、え のき細かく刻む)	軟飯(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 (調味料1/2量、生揚げ外側除く、グ リンピース薄皮除くまたは抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で 2倍に薄める、わかめよく洗う、えのき 細かく刻む)
	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 チキンライスのかた粥 (調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯 (調味料1/2量、ケチャップ少量)
14 ・ 28 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	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(人参・玉ねぎ・じゃが いも・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・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物 (じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/3 量、ニンニク生姜少量) じゃがいもとやしのスープ(だし 汁で3倍に薄める、もやし細かく刻 む)	軟飯 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/2 量、ニンニク生姜少量) じゃがいもとやしのスープ(だし 汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
17 ・ 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・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・白菜 葉先・だし汁・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・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 白菜と人参の汁物(白菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード焼き(調味料 1/3量、ニンニク少量) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 白菜とえのきの汁物(だし汁で3 倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 鶏肉のママレード焼き(調味料1/2 量、ニンニク少量) 湯通しキャベツ(調味料1/2量) 白菜とえのきの汁物(だし汁で2倍 に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 煮うどん (乾麺・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク・ヨーグルト 煮うどん (乾麺・玉ねぎ・だし汁・しょうゆ少 量)	育児用ミルク・ヨーグルト みそラーメン(調味料1/2量、ニン ク生姜少量、コーン細かく刻むもしくは 抜く、もやし細かく刻む)
お誕生会	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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(キャベツ葉先・ 人参・小松菜葉先・だし汁・で んぷん) 育児用ミルク	お粥(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・だし汁・でんぷん) 麩とわかめの汁物(麩・わかめ(よく洗 う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(にんじん入り) 肉団子(調味料1/3量、適宜煮返 す) ゆで野菜(調味料1/3量) 麩とわかめのすまし汁(だし汁で3 倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯(にんじん入り) 肉団子(調味料1/2量) ゆで野菜(調味料1/2量) 麩とわかめのすまし汁(だし汁で2 倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク いも粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト (調味料1/3量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト (調味料1/2量)

