

令和4年

4月 離乳食献立表

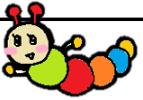


C(後期)食からは普通食より取り分けしており、
 C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。
 D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

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 ・ 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 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、白菜、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、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん) 白菜の汁もの(白菜、人参、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 白菜とえのきだけの汁もの(えのきだけ抜く)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 白菜とえのきだけの汁もの(えのきだけ抜く)
2 ・ 16 ・ 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 麩のだし煮(麩、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 麩と野菜の煮物(麩、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) じゃがいもとわかめの汁もの(じゃがいも、わかめ、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
4 ・ 18 ・ 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 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜のミルク煮(凍り豆腐、玉ねぎ、さやいんげん、育児用ミルク、でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、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
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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、大根、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(かじき、キャベツ、だし汁、でんぷん) 大根の汁もの(大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮 キャベツの削り節和え(削り節炒って粉状、もやし抜く) 大根のみそ汁(油揚げ抜く)	軟飯 魚の角煮 キャベツの削り節和え(削り節炒って粉状、もやし抜く) 大根のみそ汁(油揚げ抜く)
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 青のり入りつぶし粥 豆腐の煮物(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 豆腐と野菜の煮物(豆腐、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん) 人参と小松菜の汁もの(人参、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のスープ(ベーコン少量) 育児用ミルク	軟飯 豚肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のスープ(ベーコン少量)
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(人参、じゃがいも、キャベツ、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、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) キャベツの汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(ごぼう・たけのこ・こんにやく抜く) キャベツのみそ汁(もやし抜く)	軟飯 いりどり(こんにやく抜く) キャベツのみそ汁(もやし抜く)
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 豆腐の煮物(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) わかめの汁もの(わかめ、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボーどうふ(ケチャップ少量、パプリカ抜く) わかめスープ 育児用ミルク	軟飯 マーボーどうふ(ケチャップ少量) わかめスープ
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
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マスカットゼリー(鉄入り) せんべい



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	
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 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、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、じゃがいも、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 玉ねぎと人参の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにやく抜く) 玉ねぎと人参のスープ	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにやく抜く) 玉ねぎと人参のスープ
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 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、人参、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、小松菜、人参、だし汁、でんぷん) 麩とわかめの汁もの (麩、わかめ、だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物 (卵全卵1/3量まで、もやし・たけのこ抜く、春雨軟らかく) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物 (卵全卵2/3量まで、もやし抜く、春雨軟らかく) 麩とわかめのみそ汁
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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) じゃがいもとキャベツの汁もの (じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁
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 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、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物 (鮭、じゃがいも、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの (わかめ、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のマヨネーズ磯辺焼き (マヨネーズ少量) こふきいも わかめと人参のすまし汁	軟飯 鮭のマヨネーズ磯辺焼き (マヨネーズ少量) こふきいも わかめと人参のすまし汁
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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、大根、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、キャベツ、だし汁、でんぷん) 人参と大根の汁もの (人参、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き ゆで野菜 豆腐と大根のみそ汁 	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き ゆで野菜 豆腐と大根のみそ汁
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 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(ツナ缶、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 人参の汁もの(人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース抜く) 人参とえのきだけのスープ (えのきだけ抜く)	軟飯 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース抜く) 人参とえのきだけのスープ (えのきだけ抜く)
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、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(わかめ入り) 鶏肉とキャベツの煮物 (鶏ささみ、キャベツ、だし汁、でんぷん) 玉ねぎと人参の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク 	わかめごはんのかた粥 (ちりめんじゃこ抜く) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜 玉ねぎと人参のみそ汁	わかめごはんのかた粥 (ちりめんじゃこ抜く) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜 玉ねぎと人参のみそ汁
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又は麦茶
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (食パン、育児用ミルク)	育児用ミルク チーズトースト (マヨネーズ少量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト (マヨネーズ少量)