

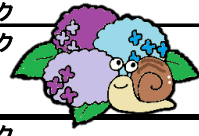
# 6月 離乳食献立表



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 ・ 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(なす皮をむく、玉ねぎ、人参、煮汁、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) 野菜の汁もの (なす皮をむく、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 親子煮(全卵1/3量、グリーンピース、たけのこ除く) なすと玉ねぎのみそ汁 (なす皮をむく)	軟飯 親子煮 (全卵2/3量、グリーンピース除く) なすと玉ねぎのみそ汁 (なす皮をむく)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン、人参、育児用ミルク)	育児用ミルク 人参ジャムサンド (ジャム薄く塗る) そら豆(薄皮除く)※1日のみ提供	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 人参ジャムサンド (ジャム薄く塗る) そら豆※1日のみ提供
2 ・ 16 ・ 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) 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、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、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(麩、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(青のり入り) 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) 麩と小松菜のすまし汁	軟飯(青のり入り) 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) 麩と小松菜のすまし汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、人参)	育児用ミルク こんぶごはんのかた粥 (昆布軟らかく、油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯 (昆布軟らかく、油揚げ除く)
3 ・ 17 ・ 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、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 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
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 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(キャベツ、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 (キャベツ、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、しめじ除く) 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉と野菜のママレード煮 (ママレード少量、しめじ除く) 凍り豆腐とキャベツのみそ汁
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 青のりかた粥(米、青のり、ごまよくする、しょうゆ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼きの軟飯 (ごまよくする)
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・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルクトマト煮 (白身魚、トマトピューレ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルクトマト煮(白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークシチュー(ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとツナのサラダ	軟飯 ポークシチュー(ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとツナのサラダ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニあべかわ煮 (マカロニ軟らかく、きな粉、水)	育児用ミルク マカロニあべかわ メロン (マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ メロン (マカロニ軟らかく)
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・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、青のり、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、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、青のり、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、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 (マヨネーズ少量) 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参のスープ	軟飯 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き (マヨネーズ少量) 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参のスープ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、ピーマン、水)	育児用ミルク インディアンポテト(ハム少量、カレー粉除く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 インディアンポテト (ハム少量、カレー粉少量)
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・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、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、削り節炒って粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮 いんげんの削り節和え (削り節炒って粉状) 玉ねぎともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯 魚の角煮 いんげんの削り節和え (削り節炒って粉状) 玉ねぎともやしのみそ汁 (もやし除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ミルク粥 (米、育児用ミルク)	育児用ミルク ミルクかた粥 (米、スキムミルク、バター少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムクッキーバー



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(なす皮をむく、玉ねぎ、人参、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、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー茄子 (なす皮をむく) わかめスープ 	軟飯 マーボー茄子 (なす皮をむく) 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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、じゃがいも、人参、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 (青梗菜、じゃがいも、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) チンゲン菜とじゃがいものスープ	軟飯 豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量) チンゲン菜とじゃがいものスープ
12 ・ 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 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、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、玉ねぎ、じゃがいも、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 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) わかめと人参のすまし汁	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) わかめと人参のすまし汁
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 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、キャベツ、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(キャベツ、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 (ベーコン・ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとえのきの汁もの (えのき除く)	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮 (ベーコン・ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとえのきの汁もの (えのき除く)
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(アスパラ穂先、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) 煮野菜(アスパラ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照焼き アスパラとコーンのソテー (コーン除く) 油揚げと玉ねぎのみそ汁 (油揚げ除く)	軟飯 鮭の照焼き アスパラとコーンのソテー (コーン除く) 油揚げと玉ねぎのみそ汁 (油揚げ除く)
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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃがいも、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、煮汁、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 ミートローフ (全卵1/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜 じゃがいもとおおなのスープ	軟飯 ミートローフ (全卵2/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜 じゃがいもとおおなのスープ
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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、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、人参、玉ねぎ、さやいんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のカレー煮 (大豆・カレー粉除く) キャベツとわかめのみそ汁	軟飯 大豆のカレー煮 (大豆除く、カレー粉少量) キャベツとわかめのみそ汁
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 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) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、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) 育児用ミルク 	ドライカレーのかた粥(レーズン少量、ソース・カレー粉除く) 春雨サラダ(春雨軟らかく)	ドライカレーの軟飯(レーズン少量、ソース・カレー粉少量) 春雨サラダ(春雨軟らかく) りんごジュース
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 野菜粥(米、キャベツ)	育児用ミルク 野菜粥(米、キャベツ、塩)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンボンドーナッツ