

令和4年

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・15・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 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (玉ねぎ、人参、水、でんぷん) 育児用ミルク 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) 野菜の汁もの(玉ねぎ、さやいんげん、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	かた粥 豚肉のしょうが炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁もの	軟飯 豚肉のしょうが炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁もの
2・16・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
	おやつ つぶし粥 煮魚(白身魚、水、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、人参、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 育児用ミルク マカロニあべかわのミルク煮 (マカロニ、きな粉、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) じゃがいもとわかめのみそ汁 育児用ミルク マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)	軟飯 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) じゃがいもとわかめのみそ汁 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)
3・17・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
	おやつ つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、水、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、水、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮 (白身魚、じゃがいも、玉ねぎ、人参、育児用ミルク、水、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、人参、水) 育児用ミルク 育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	かた粥 オーロラシチュー (ケチャップ少量) コールスロー(ごまよくする) 育児用ミルク マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)	軟飯 オーロラシチュー (ケチャップ少量) コールスロー(ごまよくする) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスのかた粥 (ごまよくする)
4・18・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
	おやつ つぶし粥 煮魚(白身魚、水、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭、水、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク 人参粥(米、人参)	かた粥 鮭のムニエル もやしのナムル (ごまよくする、もやし細かく刻む) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量) 育児用ミルク 人参粥(米、人参)	軟飯 鮭のムニエル もやしのナムル (ごまよくする、もやし細かく刻む) キャベツとベーコンのスープ (ベーコン少量) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とうもろこし(刻む) せんべい
5・19・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 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、かぼちゃ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	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(かぼちゃ、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク 麩のミルク煮(麩、育児用ミルク)	かた粥 豆腐のそぼろ煮 (グリーンピース抜く) かぼちゃと長ねぎのみそ汁 育児用ミルク お麩スナック	軟飯 豆腐のそぼろ煮 (グリーンピース抜く) かぼちゃと長ねぎのみそ汁 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ヨーグルト お麩スナック
6・20・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
	おやつ つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 煮魚(ツナ水洗い、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、玉ねぎ、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク 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) キャベツと玉ねぎのみそ汁 育児用ミルク お麩スナック	軟飯 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ヨーグルト お麩スナック
8・22・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
	おやつ つぶし粥(きな粉入り) 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(なす皮むき、小松菜葉先、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥(きな粉入り) 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐、なす皮むき、玉ねぎ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (春雨軟らかく、小松菜、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク とりそぼろ粥(米、鶏ささみ挽)	かた粥(きな粉入り) 豚肉となすのみそ炒め (なす皮をむく) 春雨と小松菜のすまし汁 (春雨軟らかく、えのきだけ抜く) 育児用ミルク とりそぼろご飯のかた粥	軟飯(きな粉入り) 豚肉となすのみそ炒め (なす皮をむく) 春雨と小松菜のすまし汁 (春雨軟らかく、えのきだけ抜く) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそぼろご飯の軟飯
9・23・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
	おやつ つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ、だし汁、でんぷん) 煮スパゲッティ(スパゲッティ、玉ねぎ、水) 野菜の汁もの (人参、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク なし水煮 乳児用せんべい	かた粥 鶏肉のガーリック焼き スパゲッティソテー (ケチャップ少量、ソース抜く) キャベツと人参のスープ 育児用ミルク なし水煮 乳児用せんべい・ビスケット	軟飯 鶏肉のガーリック焼き スパゲッティソテー (ケチャップ少量、ソース抜く) キャベツと人参のスープ 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 なし せんべい ビスケット

10 ・ 24 ・ 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(とうがん、じゃがいも、人参、水、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(とうがん、だし汁)	かた粥 肉じゃが(ケチャップ少量、グリーンピース・カレー粉抜く) 冬瓜のみそ汁(油揚げ抜く)	軟飯 肉じゃが(ケチャップ少量、グリーンピース・カレー粉抜く) 冬瓜のみそ汁(油揚げ抜く)
	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
12 ・ 26 ・ 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(キャベツ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん)	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)	かた粥 凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツのみそ汁(もやし抜く)	軟飯 凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツのみそ汁(もやし抜く)
	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
13 ・ 27 ・ 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、水、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、水、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) じゃがいもと人参のスープ	軟飯 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) じゃがいもと人参のスープ
	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
25 ・ 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(キャベツ、玉ねぎ、人参、水、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、水、でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ、人参、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 メルルーサの変わりパン粉焼き(マヨネーズ少量) 湯通しキャベツ わかめスープ	軟飯 メルルーサの変わりパン粉焼き(マヨネーズ少量) 湯通しキャベツ わかめスープ
	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
29 ・ 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、水、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、水、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、人参、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 豚肉のさっぱり炒め 青梗菜のスープ	軟飯 豚肉のさっぱり炒め 青梗菜のスープ
	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
30 ・ 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 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、水、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、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)	かた粥 凍り豆腐と野菜の煮物(昆布軟らかく、大豆・こんにやく・ごぼう抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 凍り豆腐と野菜の煮物(昆布軟らかく、大豆・こんにやく抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁
	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
31 ・ 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、水、でんぷん) 煮野菜(きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、水、でんぷん) 煮野菜(きゅうり、キャベツ、水、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、人参、だし汁)	かた粥 魚のごまみそ焼き(さば→白身魚、ごまよくする) きゅうりの塩もみ 玉ねぎと人参のスープ	軟飯 さばのごまみそ焼き(ごまよくする) きゅうりの塩もみ 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	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
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、水、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)	お粥(玉ねぎ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、グリーンアスパラ、水、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁)	ラビットライスのかた粥 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) ポテトスープ(ベーコン少量)	ラビットライスの軟飯 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(マヨネーズ少量) ポテトスープ(ベーコン少量)
	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

