

# 10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
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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、キャベツ、小松菜葉先、煮汁、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、人参、玉ねぎ、だし汁、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 肉じゃが(しらたき・グリーンピース除く) キャベツと小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥(米、ツナ缶よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯
3 ・ 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(じゃがいも、玉ねぎ、人参、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、じゃがいも、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 鶏肉の照り焼き こふきいも 玉ねぎとにんじのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げパン(ココア少量)
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 煮魚(鮭、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(麩、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のみそ焼き キャベツのごま和え(ごまよくする) 麩とえのきだけのすまし汁(えのきだけ除く)
	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、人参)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯(ひじきよく戻す、グリーンピース除く)
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、人参、かぼちゃ、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、人参、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	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃともやしのみそ汁(もやし・油揚げ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、人参)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 キャロットアップルゼリーせんべい
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、小松菜葉先、煮汁、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) 野菜の汁もの(わかめ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(ケチャップ少量、パプリカ除く) わかめスープ(たけのこ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク うどんやわか煮(乾麺、小松菜、だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あおなとえのきのうどん(えのきだけ除く)
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
	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(じゃがいも、青梗菜葉先、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(じゃがいも、青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもと青梗菜のスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮りんご(りんご、水) 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんご入りマフィン
23 ・ 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(なす皮をむく、玉ねぎ、大根、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、大根、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 豚肉と大根の旨煮(つきこんにやく除く) 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 煮りんご(りんご、水) 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんご入りマフィン



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 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、キャベツ、煮汁、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、人参、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 カレーシチュー(カレー粉・グリーンピース除く) ベーコンとキャベツのサラダ(ベーコン少量)	軟飯 カレーシチュー(カレー粉少量、グリーンピース除く) ベーコンとキャベツのサラダ(ベーコン少量)
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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、青梗菜葉先、煮汁、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) 野菜の汁もの(青梗菜、人参、だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 魚の香草パン粉焼き(さば→白身魚) キャベツとコーンのソテー(コーン除く) 豆腐と青梗菜のスープ(ベーコン少量)	軟飯 さばの香草パン粉焼き キャベツとコーンのソテー(コーン除く) 豆腐と青梗菜のスープ(ベーコン少量)
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、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、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 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	軟飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
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(きな粉入り) 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(大根、人参、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥(きな粉入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(大根、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きな粉入り) じゃがいもと生揚げの煮物(生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこんにやく除く) わかめと大根の汁もの	軟飯(きな粉入り) じゃがいもと生揚げの煮物(生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこんにやく除く) わかめと大根の汁もの
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	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(人参、キャベツ、小松菜葉先、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、じゃがいも、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 麩と小松菜のみそ汁
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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、玉ねぎ、キャベツ、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、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、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 はるさめとなるとのすまし汁(はるさめ軟らかく、なると除く)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め はるさめとなるとのすまし汁(はるさめ軟らかく、なると除く)
31 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、大根、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 パンプキンシチュー(鶏むね肉、かぼちゃうらごし、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、ツナ缶水洗い、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 パンプキンシチュー 大根とツナのサラダ(マヨネーズ少量) 	軟飯 パンプキンシチュー 大根とツナのサラダ(マヨネーズ少量)
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、小松菜葉先、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥(にんじん入り) 魚と野菜の煮物(かじき、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	きのおこわのかた粥(もち米軟らかく、ごぼう・しめじ・えのきだけ除く) 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) 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁	きのおこわの軟飯(もち米軟らかく、しめじ・えのきだけ除く) 魚のかりんと揚げ(ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁
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 さつまいものミルク粥(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク スイートポテト	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スイートポテト