

# 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・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、にんじん、小松菜葉先、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、たまねぎ、にんじん、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 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとあおなの汁もの	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとあおなの汁もの
3・17・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 凍り豆腐のミルク煮(凍り豆腐すりおろし、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、たまねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉、たまねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 マカロニと鶏肉のクリーム煮(マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン除く) キャベツとツナのサラダ	軟飯 マカロニと鶏肉のクリーム煮(マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン除く) キャベツとツナのサラダ
4・18・火	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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ穂先、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、たまねぎ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のピカタ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) ゆで野菜(マヨネーズ少量) 春雨スープ(春雨軟らかく)	軟飯 魚のピカタ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) ゆで野菜(マヨネーズ少量) 春雨スープ(春雨軟らかく)
5・19・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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐、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(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉団子(全卵1/3量まで、適宜煮返す) 湯通しキャベツ ポテトスープ	軟飯 肉団子(全卵2/3量まで) 湯通しキャベツ ポテトスープ
6・20・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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、キャベツ、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の煮つけ 小松菜とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) じゃがいもとわかめのみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 小松菜とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) じゃがいもとわかめのみそ汁
7・21・金	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
	6日おやつ 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、でんぷん)	育児用ミルク お麩スナック アムスメロン(適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 お麩スナック アムスメロン(適宜煮返す)
8・22・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又は麦茶
	20日おやつ 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、でんぷん)	育児用ミルク お麩スナック	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 お麩スナック とうもろこし(細かく刻む)
7・21・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(青のり粉入り) 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、チンゲン菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(ふりかけ入りちりめんじゃこ粉状) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがも、チンゲン菜、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) 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) じゃがいもとチンゲン菜のスープ	軟飯(ふりかけ入りちりめんじゃこ粉状) 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) じゃがいもとチンゲン菜のスープ
8・22・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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、にんじん、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 凍り豆腐と小松菜のみそ汁



10 ・ 24 ・ 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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、 キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物 (麩、キャベツ、にんじん、だし汁、でん ぷん) 野菜の汁もの (じゃがいもとわかめ汁もの) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜 (もやし除く、えび・たけのこ除く) じゃがいもとわかめ汁もの	軟飯 八宝菜 (もやし除く) じゃがいもとわかめ汁もの
11 ・ 25 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、 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、じゃが いも、にんじん、いんげん、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揚げ煮 キャベツともやしのみそ汁 (もやし・えのき除く) 	軟飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツともやしのみそ汁 (もやし・えのき除く)
12 ・ 26 ・ 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(ほうれん草葉先、かぶ、 にんじん、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(ほうれん草、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぶ、わかめ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ぶりの照り焼き ほうれん草の三色和え (ハム少量) かぶとわかめのみそ汁	軟飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の三色和え (ハム少量) かぶとわかめのみそ汁
13 ・ 27 ・ 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 魚のヨーグルト和え (白身魚、煮汁、ヨーグルト) 煮野菜 (たまねぎ、にんじん、じゃがいも、 煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のヨーグルト和え (鶏ささみ肉、水、ヨーグルト) 煮野菜 (スナップえんどう、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし 汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう ミネストローネ (ベーコン少量、グリーンピース除く)	軟飯 鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう ミネストローネ (ベーコン少量、グリーンピース除く)
14 ・ 28 ・ 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 豆腐のふわふわ煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、たまねぎ、 にんじん、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、小松菜、にん じん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (わかめ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒めもの (全卵1/3量まで、もやし・たけのこ 除く、春雨軟らかく) 豆腐とわかめのみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒めもの (全卵2/3量まで、もやし除く、春 雨軟らかく) 豆腐とわかめのみそ汁
15 ・ 29 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すり おろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、小松菜葉先、 にんじん、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、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だし汁、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 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ 	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ
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、にんじん、たまねぎ、 だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭入り(米、鮭) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、にんじん、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	鮭ずしの軟飯 (全卵1/3量まで、じゃこ除く) 鶏肉のから揚げ コールスロー (ごまよくする) わかめスープ	鮭ずしの軟飯 (全卵2/3量まで) 鶏肉のから揚げ コールスロー (ごまよくする) わかめスープ
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
	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 パンケーキ(ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 パンケーキ(いちごジャム少量)