

令和4年

9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・木 | 朝おやつ<br>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<br>つぶし粥<br>豆腐のだし煮<br>(豆腐、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜<br>(じゃがいも、小松菜葉先、にんじん、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク  | お粥<br>豆腐と野菜の煮物(豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの<br>(小松菜、だし汁)<br>育児用ミルク        | かた粥<br>じゃがいもと豚肉のケチャップ煮<br>(ケチャップ少量、グリーンピース除く)<br>豆腐と小松菜のみそ汁                    | 軟飯<br>じゃがいもと豚肉のケチャップ煮<br>(ケチャップ少量、グリーンピース除く)<br>豆腐と小松菜のみそ汁                    |
|     | おやつ<br>育児用ミルク  | 育児用ミルク<br>おかか粥(米、糸削粉状)  | 育児用ミルク<br>しょっぺめし(糸削粉状、油あげ除く)   | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>しょっぺめし(糸削粉状、油あげ除く)  |
| 2・金 | 朝おやつ<br>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<br>つぶし粥<br>凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク   | お粥<br>凍り豆腐と野菜の煮物<br>(凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、いんげん、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの<br>(キャベツ、たまねぎ、だし汁)     | かた粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>(大豆・カレー粉抜く)<br>キャベツのスープ                                     | 軟飯<br>豚肉のカレー煮<br>(大豆抜く、カレー粉少量)<br>キャベツのスープ                                    |
|     | おやつ<br>育児用ミルク  | 育児用ミルク<br>しらす粥(米、しらす干し)   | 育児用ミルク<br>しらすご飯(梅干し抜く、ごま粉状)  | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>しらすご飯(梅干し抜く、ごま粉状)   |
| 3・土 | 朝おやつ<br>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<br>つぶし粥 煮魚<br>(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(じゃがいも、にんじん、キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク             | お粥<br>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)<br>野菜の汁もの<br>(じゃがいも、キャベツ、だし汁)<br>育児用ミルク       | かた粥<br>鶏肉のさっぱり煮<br>じゃがいもとキャベツのみそ汁  | 軟飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>じゃがいもとキャベツのみそ汁  |
| 5・月 | 朝おやつ<br>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<br>つぶし粥<br>魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク        | お粥<br>鶏肉と野菜のミルク煮<br>(鶏むね肉、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、でんぷん)<br>野菜の汁もの(キャベツ、だし汁)<br>育児用ミルク      | かた粥<br>マカロニと鶏肉のクリーム煮<br>(マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン除く)<br>キャベツの汁もの<br>(えのきだけ除く) | 軟飯<br>マカロニと鶏肉のクリーム煮<br>(マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン除く)<br>キャベツの汁もの<br>(えのきだけ除く) |
|     | おやつ<br>育児用ミルク  | 育児用ミルク<br>梨(水煮)<br>乳児用せんべい  | 育児用ミルク<br>梨(水煮)<br>乳児用せんべい   | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>梨 せんべい  |
| 6・火 | 朝おやつ<br>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<br>つぶし粥<br>麩のだし煮<br>(麩、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク              | お粥<br>麩と野菜の煮物<br>(麩、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん)<br>わかめの汁もの(わかめ、だし汁)<br>育児用ミルク              | かた粥<br>いりどり<br>(ごぼう・たけのこ・こんにやく除く)<br>麩とわかめのみそ汁                                 | 軟飯<br>いりどり<br>(こんにやく除く)<br>麩とわかめのみそ汁  |
|     | おやつ<br>育児用ミルク  | 育児用ミルク<br>煮うどん<br>(乾麺、にんじん、だし汁)   | 育児用ミルク<br>煮うどん<br>(中華麺→乾麺)   | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>ジャージャー麺   |
| 7・水 | 朝おやつ<br>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<br>つぶし粥<br>豆腐のだし煮<br>(豆腐、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、たまねぎ、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク             | お粥<br>豆腐と野菜のだし煮<br>(とうふ、キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>わかめの汁もの<br>(わかめ、たまねぎ、だし汁)<br>育児用ミルク       | かた粥<br>さわらのみそ焼き<br>キャベツのごま和え<br>(ゴマよくする、もやし抜く)<br>豆腐とわかめのすまし汁                  | 軟飯<br>さわらのみそ焼き<br>キャベツのごま和え<br>(ゴマよくする、もやし抜く)<br>豆腐とわかめのすまし汁                  |
|     | おやつ<br>育児用ミルク  | 育児用ミルク<br>ポテト粥<br>(じゃがいも、育児用ミルク)  | 育児用ミルク<br>揚げじゃがいもとハムのソテー<br>(ハム少量)   | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>揚げじゃがいもとハムのソテー<br>(ハム少量)                                    |
| 8・木 | 朝おやつ<br>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<br>青のりつぶし粥<br>凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、でんぷん)<br>育児用ミルク | 青のり粥<br>凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、いんげん、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの<br>(キャベツ、じゃがいも、だし汁)<br>育児用ミルク | ふりかけかた粥(ゴマよくする)<br>五目きんぴら<br>(ごぼう・つきこん除く)<br>じゃがいもとキャベツのスープ<br>(ハム少量)          | ふりかけ軟飯(ゴマよくする)<br>五目きんぴら<br>(つきこん除く)<br>じゃがいもとキャベツのスープ<br>(ハム少量)              |
|     | おやつ<br>育児用ミルク  | 育児用ミルク<br>パン粥<br>(パン、裏ごしさつまいも、育児用ミルク)   | 育児用ミルク<br>さつまいもジャムサンド  | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>さつまいもジャムサンド   |

|                         |      |   |  |  |  |
|-------------------------|------|---|--|--|--|
| 9<br>・<br>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   |
|                         | 昼食   | つぶし粥<br>豆腐のだし煮<br>(豆腐、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(なす皮むく、じゃがいも、にんじん、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク     | お粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>(豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの<br>(なす皮むく、わかめ、だし汁)<br>育児用ミルク   | かた粥<br>じゃがいもと生あげのそぼろ煮<br>(生あげ外側除く又は豆腐、グリーンピース除く)<br>なすとわかめのみそ汁<br>(なす皮むく)  | 軟飯<br>じゃがいもと生あげのそぼろ煮<br>(生あげ外側除く又は豆腐、グリーンピース除く)<br>なすとわかめのみそ汁<br>(なす皮むく) |
| 10<br>・<br>24<br>・<br>土 | 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<br>煮魚<br>(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク         | お粥<br>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)<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>(じゃがいも、わかめ、だし汁)<br>育児用ミルク  | かた粥<br>豚肉のしょうが炒め<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>              | 軟飯<br>豚肉のしょうが炒め<br>じゃがいもとわかめのみそ汁   |
| 12<br>・<br>26<br>・<br>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(青のり粉入り)<br>煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、小松菜葉先、なす皮むく、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク    | お粥(青のり粉入り)<br>鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ、にんじん、キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(なす皮むく、小松菜、だし汁)<br>育児用ミルク  | かた粥(青のり粉入り)<br>炒めビーフン(もやし・カレー粉除く、ビーフン軟らかく)<br>なすとあおなのみそ汁<br>(なす皮むく)  | 軟飯(青のり粉入り)<br>炒めビーフン(もやし除く、カレー粉少量、ビーフン軟らかく)<br>なすとあおなのみそ汁<br>(なす皮むく)     |
| 13<br>・<br>27<br>・<br>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<br>煮魚<br>(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク         | お粥 鶏肉のだし煮<br>(鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、水、でんぷん)<br>野菜の汁もの(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁)<br>育児用ミルク   | かた粥<br>鶏肉の香味焼き<br>湯通しキャベツ<br>ポテトスープ<br>(ベーコン少量)  | 軟飯<br>鶏肉の香味焼き<br>湯通しキャベツ<br>ポテトスープ<br>(ベーコン少量)                           |
| 14<br>・<br>28<br>・<br>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)<br>煮野菜(じゃがいも、にんじん、ほうれん草葉先、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク             | お粥<br>魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの<br>(たまねぎ、ほうれん草、だし汁)<br>育児用ミルク   | かた粥<br>みそ肉じゃが(グリーンピース除く)<br>かきたま汁(全卵1/3量まで)<br> | 軟飯<br>みそ肉じゃが(グリーンピース除く)<br>かきたま汁(全卵2/3量まで)                               |
| 15<br>・<br>29<br>・<br>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)<br>煮野菜(じゃがいも、キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                     | お粥<br>煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(じゃがいも、だし汁)<br>野菜の汁もの(キャベツ、だし汁)<br>育児用ミルク   | かた粥<br>魚のから揚げ<br>(サバ→白身魚、適宜煮返す)<br>こふきいも<br>キャベツのみそ汁(もやし抜く)  | 軟飯<br>魚のから揚げ<br>こふきいも<br>キャベツのみそ汁(もやし抜く)                                 |
| 16<br>・<br>30<br>・<br>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   |
|                         | 昼食   | つぶし粥<br>凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク | お粥<br>ツナと野菜の煮物<br>(ツナ缶水洗い、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク  | かた粥<br>ポークシチュー<br>(ケチャップ少量、大豆・ソース除く)<br>キャベツとツナのサラダ  | 軟飯<br>ポークシチュー<br>(大豆抜く、ケチャップ・ソース少量)<br>キャベツとツナのサラダ                       |
| 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(さつまいも入り)<br>煮魚<br>(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(小松菜葉先、人参、キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク  | お粥(さつまいも入り)<br>魚と野菜の煮物<br>(かじき、キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの<br>(小松菜、人参、だし汁)<br>育児用ミルク<br> | さつまいもご飯のかた粥<br>魚の和風ステーキ<br>ゆで野菜<br>あおなのみそ汁<br>(えのきだけ抜く)  | さつまいもご飯の軟飯<br>魚の和風ステーキ<br>ゆで野菜<br>あおなのみそ汁<br>(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   | 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<br>さつまいものヨーグルト和え<br>(さつまいも、ヨーグルト)   | 育児用ミルク<br>さつまいものヨーグルトかけ<br>(さつまいも、ヨーグルト)   | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>ヨーグルト蒸しパン  |