

令和5年度

12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 ・ 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 魚のミルク煮 (白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、ブロッコリー穂先、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、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (ブロッコリー、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー (グリーンピース除く) ブロッコリーのサラダ 	軟飯 クリームシチュー (グリーンピース除く) ブロッコリーのサラダ
2 ・ 16 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも、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、たまねぎ、にんじん、煮汁、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 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとあおなの汁もの	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとあおなの汁もの
4 ・ 18 ・ 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、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (だいこん、小松菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のクリームコーン煮 (鶏ささみ肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、クリームコーン、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 大根のクリームコーン煮 じゃがいもとあおなのスープ	軟飯 大根のクリームコーン煮 じゃがいもとあおなのスープ
5 ・ 19 ・ 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 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、じゃがいも、キャベツ、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、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目豆 (昆布軟らかく、大豆・こんにやく・ごぼう除く) じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 五目豆 (昆布軟らかく、大豆・こんにやく除く) じゃがいもとキャベツのみそ汁
6 ・ 20 ・ 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 豆腐のふわふわ煮 (焼き豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、はくさい、だいこん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (焼き豆腐、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、はくさい、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (だいこん、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 すき焼き風煮 (しらたき除く) わかめと大根のみそ汁	軟飯 すき焼き風煮 (しらたき除く) わかめと大根のみそ汁
7 ・ 21 ・ 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 (ほうれん草葉先、はくさい、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (ほうれん草、はくさい、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き あおなとはくさいの削り節あえ(削り節炒って粉状) 麩とわかめのすまし汁	軟飯 魚の塩焼き あおなとはくさいの削り節あえ(削り節炒って粉状) 麩とわかめのすまし汁
7 ・ 21 ・ 木	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 煮うどん(乾麺、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん)	育児用ミルク カレーうどん (カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カレーうどん (カレー粉風味程度)
4 ・ 18 ・ 月	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 青のり粥 (米、青のり粉)	育児用ミルク カルシウムお焼きの硬粥 (ゴマよくする、煮返す、ちりめんじゃこ粉状)	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 (ゴマよくする、煮返す)
5 ・ 19 ・ 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 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、たまねぎ)	育児用ミルク チキンライスの硬粥(ケチャップ少量、グリーンピース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース除く)
6 ・ 20 ・ 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 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉)	育児用ミルク 青のり硬粥(米、青のり粉、しお少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール (適宜煮返す)
7 ・ 21 ・ 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 育児用ミルク	育児用ミルク さつまいものミルク煮 (さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいものミルク煮 (さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大学芋 (適宜煮返す、ゴマよくする)

8 ・ 22 ・ 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 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(だいこん、にんじん、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、だいこん、にんじん、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 ぶりと大根のうま煮 (つきこん除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 ぶりと大根のうま煮 (つきこん除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク パン粥 (パン、うらごしかぼちゃ、育児用ミルク)	育児用ミルク かぼちゃジャムサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かぼちゃジャムサンド
9 ・ 23 ・ 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 (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 麩と野菜の煮物 (麩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、煮汁、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
11 ・ 25 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 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 (ブロッコリー穂先、じゃがいも、たまねぎ、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、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、にんじん、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 (ケチャップ・ベーコン少量) キャベツとにんじんのスープ	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮 (ケチャップ・ベーコン少量) キャベツとにんじんのスープ
	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、にんじん、たまねぎ)	育児用ミルク ライス入りチャウダー(ベーコン少量、ホールコーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ライス入りチャウダー(ベーコン少量、ホールコーン除く)
12 ・ 26 ・ 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 (にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、りんご、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (だいこん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ(大豆除く、ハム・マヨネーズ少量) だいこんとあおなの汁もの	軟飯 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ(大豆除く、ハム・マヨネーズ少量) だいこんとあおなの汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉)	育児用ミルク ゴマと青のりのごはんの硬粥 (ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマと青のりのごはんの軟飯 (ゴマよくする)
13 ・ 27 ・ 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 魚のミルク煮 (白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ肉、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、煮汁、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 ポテト入り厚焼き卵 (全卵1/3量まで、ケチャップ少量) ゆで野菜 わかめとえのきのみそ汁 (えのきだけ除く)	軟飯 ポテト入り厚焼き卵(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) ゆで野菜 わかめとえのきのみそ汁 (えのきだけ除く)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、キャベツ、煮汁、でんぷん)	育児用ミルク 焼うどん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 焼うどん
14 ・ 28 ・ 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(きな粉入り) 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 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、にんじん、さといも、煮汁、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(きな粉入り) ちくぜん煮 (ごぼう・こんにやく・たけのこ除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯(きな粉入り) ちくぜん煮 (こんにやく除く) 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・ヨーグルト みかん(水煮する) 乳児せんべい	育児用ミルク・ヨーグルト みかん(水煮する) 乳児せんべい	育児用ミルク・ヨーグルト みかん せんべい
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、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (ブロッコリー穂先、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(かじき、煮汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぶ、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	ピラフのかた粥 (コーン・グリーンピース除く) 魚のフィッシュチップス (適宜煮返す) ゆで野菜 かぶとベーコンのスープ (ベーコン少量)	ピラフの軟飯 (コーン・グリーンピース除く) 魚のフィッシュチップス (適宜煮返す) ゆで野菜 かぶとベーコンのスープ (ベーコン少量)
	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 すいか チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ココアクリームサンド (ココア少量、全卵2/3量まで)