

令和5年度

4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・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、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース・しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース・しらたき除く) 麩とわかめのみそ汁
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 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも、キャベツ、人参、だし汁、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、煮汁、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 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉のママレード煮 (ママレード少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁
4・18・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米、人参)	育児用ミルク 豚ニラチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハンの軟飯
	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(青梗菜葉先、人参、玉ねぎ、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 (青梗菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め 青梗菜ともやしの汁もの (もやし除く)	軟飯 豚肉のしょうが炒め 青梗菜ともやしの汁もの (もやし除く)
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 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (豆腐、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 かじきの照り焼き キャベツのごま和え (ごまよくする) 豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 かじきの照り焼き キャベツのごま和え (ごまよくする) 豆腐と小松菜のみそ汁
6・20・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺軟らかく、わかめ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん)	育児用ミルク 磯うどん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯うどん
	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(じゃがいも、きゅうり、人参、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、じゃがいも、人参、玉ねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、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) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)	軟飯 クリームシチュー (グリーンピース除く) フレンチサラダ (みかん缶水洗い・加熱)
7・21・金	朝おやつ 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 ジャム付きパン(ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン(ジャム少量)
	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、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 (人参、玉ねぎ、わかめ、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)	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) わかめスープ
8・22・土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米、玉ねぎ)	育児用ミルク ウインナーピラフのかた粥 (ウインナー少量、コーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウインナーピラフの軟飯 (ウインナー少量、コーン除く)
	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、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり炒め じゃがいもと人参のみそ汁	軟飯 豚肉のさっぱり炒め じゃがいもと人参のみそ汁

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 青のり入り煮魚 (白身魚、青のり、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、大根、人参、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) キャベツと大根のみそ汁	軟飯 肉じゃが (グリーンピース・しらたき除く) キャベツと大根のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり)	育児用ミルク ごまと青のりのごはんのかた粥 (ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまと青のりのごはんの軟飯 (ごまよくする)
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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物 (麩、人参、さやいんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目きんぴら (ごぼう・つきこん除く) じゃがいもと玉ねぎの汁もの	軟飯 五目きんぴら (つきこん除く) じゃがいもと玉ねぎの汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク  マッシュポテト (じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 プレーンマフィン
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 魚のミルク煮 (白身魚、育児用ミルク、煮汁、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	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、煮汁、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 鶏肉のから揚げ (適宜煮返す) 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参のみそ汁	軟飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参のみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥 (米、しらす干し湯通し、小松菜)	育児用ミルク 菜めしのかた粥 (ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 菜めしの軟飯 (ごまよくする)
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 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、じゃがいも、人参、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(じゃがいも、だし汁) 野菜の汁もの (白菜、玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のマヨネーズ焼き (マヨネーズ少量) こふきいも 白菜とベーコンのスープ (ベーコン少量)	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き (マヨネーズ少量) こふきいも 白菜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・ヨーグルト マカロニあべかわ煮(マカロニ軟らかく、育児用ミルク、きなこ)	育児用ミルク・ヨーグルト マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)	育児用ミルク・ヨーグルト マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)
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 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、人参、大根、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、人参、玉ねぎ、ピーマン、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 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめと大根の汁もの	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめと大根の汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鶏粥 (米、鶏むね肉、人参)	育児用ミルク かやくごはんのかた粥 (油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かやくごはんの軟飯 (油揚げ除く)
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(青のり入り) 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、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(わかめ入り) 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 (春雨軟らかく、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	わかめごはんのかた粥 (ちりめんじゃこ粉状) さわらのごまみそ焼き (ごまよくする) ゆで野菜 春雨と小松菜のすまし汁 (春雨軟らかく、えのき除く)	わかめごはんの軟飯 さわらのごまみそ焼き (ごまよくする) ゆで野菜 春雨と小松菜のすまし汁 (春雨軟らかく、えのき除く)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク トマトスパゲティ煮(スパゲティ軟らかく、トマトピューレ、玉ねぎ、人参)	育児用ミルク スパゲティミートソース(スパゲティ軟らかく、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティミートソース(スパゲティ軟らかく、ケチャップ少量)