

2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 木	朝食 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 魚のミルクトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(大根、きゅうり、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルクトマト煮(白身魚、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(大根、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークシチュー(ケチャップ少量、ソース・グリーンピース除く) 大根のサラダ	軟飯 ポークシチュー(ケチャップ・ソース少量、グリーンピース除く) 大根のサラダ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺、玉ねぎ、わかめ、だし汁)	育児用ミルク あんかけうどん (えのきだけ・なると除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あんかけうどん (えのきだけ・なると除く)
2 16 金	朝食 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) 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、人参、さつまいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 麩と野菜の煮物(麩、白菜、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(さつまいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(青のり入り) カレー風味の野菜炒め(エリンギ・カレー粉除く、ケチャップ少量) さつまいもと長ねぎのみそ汁	軟飯(青のり入り) カレー風味の野菜炒め(エリンギ除く、ケチャップ・カレー粉少量) さつまいもと長ねぎのみそ汁
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 大豆ごはんのかた粥 (大豆・ちりめんじゃこ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大豆ごはんの軟飯 (大豆除く)
3 17 土	朝食 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、青梗菜葉先、玉ねぎ、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) 野菜の汁もの(じゃがいも、青梗菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと青梗菜のスープ
5 19 月	朝食 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(小松菜葉先、人参、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、小松菜、人参、だし汁、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 豚肉と小松菜の炒め物(全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、春雨軟らかく) キャベツとわかめのみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(全卵2/3量まで、もやし除く、春雨軟らかく) キャベツとわかめのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 削り節粥 (米、削り節炒って粉状)	育児用ミルク ふりかけごはんのかた粥(ごまよくする、削り節炒って粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふりかけごはんの軟飯(ごまよくする、削り節炒って粉状)
6 20 火	朝食 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(人参、かぶ、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(かぶ、かぶの葉、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) かぶのスープ	軟飯 マーボー豆腐(ケチャップ少量) かぶのスープ
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク でこぼん水煮 乳児用せんべい	育児用ミルク でこぼん 乳児用せんべい・ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 でこぼん せんべい・ビスケット
7 21 水	朝食 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、じゃがいも、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(鮭、キャベツ、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 鮭のフライ(ケチャップ少量、ソース除く) 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 鮭のフライ(ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ 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 ひじき粥 (米、ひじきよく戻す、人参)	育児用ミルク ひじきごはんのかた粥 (ひじきよく戻す、油揚げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきごはんの軟飯 (ひじきよく戻す、油揚げ除く)
8 22 木	朝食 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、白菜、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏さきみ肉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草、白菜、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 鶏肉の香味焼き ほうれん草と白菜のナムル(ごまよくする) 玉ねぎとにんじんのスープ	軟飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草と白菜のナムル(ごまよくする) 玉ねぎとにんじんのスープ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン、じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク ポテトサンド (マヨネーズ少量) 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ポテトサンド (マヨネーズ少量)

9 ・ 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 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー穂先、玉ねぎ、大根、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げのケチャップ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) わかめと大根の汁もの 育児用ミルク	軟飯 生揚げのケチャップ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) わかめと大根の汁もの 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏肉のフォー (もやし除く)
10 ・ 24 ・ 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、煮汁、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 肉じゃが(グリーンピース除く) 麩と小松菜のみそ汁 育児用ミルク	軟飯 肉じゃが(グリーンピース除く) 麩と小松菜のみそ汁 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏肉のフォー (もやし除く)
26 ・ 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(玉ねぎ、じゃがいも、白菜、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、玉ねぎ、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、白菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの煮こみ (ベーコン・ケチャップ少量、コーン・グリーンピース除く) じゃがいもと白菜のスープ 育児用ミルク	軟飯 鶏肉とコーンの煮こみ (ベーコン・ケチャップ少量、コーン・グリーンピース除く) じゃがいもと白菜のスープ 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯
13 ・ 27 ・ 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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 納豆(納豆細かく刻む) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 岩石揚げ(適宜煮返す) キャベツのごま和え (ごまよくする) 人参ともやしのみそ汁 (もやし除く) 育児用ミルク	軟飯 岩石揚げ(適宜煮返す) キャベツのごま和え (ごまよくする) 人参ともやしのみそ汁 (もやし除く) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)
14 ・ 28 ・ 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 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、ほうれん草葉先、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 (ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) そうめんとほうれん草のすまし汁 育児用ミルク	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮 (しらたき除く) そうめんとほうれん草のすまし汁 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チョコレートケーキ
29 ・ 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(たら、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、白菜、大根、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(たら、じゃがいも、青のり粉、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (白菜、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 たらのマヨネーズ焼き (マヨネーズ少量) こふきいも 白菜と大根のみそ汁 育児用ミルク	軟飯 たらのマヨネーズ焼き (マヨネーズ少量) こふきいも 白菜と大根のみそ汁 育児用ミルク・ヨーグルト 豚肉とごぼうのごはんのかた粥(ごぼう除く)
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(にんじん入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー穂先、キャベツ、人参、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 (白身魚、ブロッコリー、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク	三色ごはんのかた粥 (全卵1/3量まで、グリーンピース除く) ぶりの照り焼き ゆで野菜 春雨スープ (春雨軟らかく、ハム少量) 育児用ミルク	三色ごはんの軟飯 (全卵2/3量まで、グリーンピース除く) ぶりの照り焼き ゆで野菜 春雨スープ (春雨軟らかく、ハム少量) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付パン(ジャム少量) いちご