

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
12月16日	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(にんじん、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん)	お粥 麩と野菜の煮物 (麩、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (ほうれん草、だし汁)	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物 (全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、春雨やわらかく) 麩とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物 (全卵2/3量まで、もやし除く、春雨やわらかく) 麩とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)
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)	育児用ミルク みそ焼きライスかた粥 (ごまよく擦る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯 (ごまよく擦る)
12月17日 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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、にんじん、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、だし汁)	かた粥 マーボー豆腐 (ケチャップ少量、パプリカ除く) 青梗菜のスープ	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) 青梗菜のスープ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク みかん(水煮) 乳児用せんべい	育児用ミルク みかん チーズクラッカー (クリームチーズ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みかん チーズクラッカー (クリームチーズ除く)
12月18日 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(白菜、にんじん、大根、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の削り節煮(白菜、削り節炒って粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (大根、にんじん、だし汁)	かた粥 魚の塩焼き (さば→白身魚) 白菜の削り節和え (削り節炒って粉状) 豚汁(ごぼう、こんにやく除く)	軟飯 魚の塩焼き 白菜の削り節和え (削り節炒って粉状) 豚汁(こんにやく除く)
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり、だし汁)	育児用ミルク ふりかけごはんのかた粥 (ごまよくする、桜えび粉状)	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)
12月19日 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) 煮野菜(さつまいも、にんじん、大根、だし汁、でんぷん)	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) さつまいもの煮物(さつまいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、大根、だし汁)	かた粥 鶏肉の照り焼き さつまいもの煮つけ わかめと大根のスープ	軟飯 鶏肉の照り焼き さつまいもの煮つけ わかめと大根のスープ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク うどんと野菜のやわらか煮 (乾麺、小松菜、だし汁)	育児用ミルク あおなとえのきのうどん (えのきだけ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あおなとえのきのうどん (えのきだけ除く)
12月20日 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(青のり入り) 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥(青のり入り) 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) 	かた粥(青のり入り) 大豆とじゃがいものトロみ煮 (大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯(青のり入り) 大豆とじゃがいものトロみ煮 (大豆除く、生揚げ外側除くまたは豆腐) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク かぼちゃパン粥(食パン、かぼちゃペースト、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
12月21日 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 (にんじん、じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) キャベツとにんじんの汁もの (にんじん、キャベツ、だし汁)	かた粥 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとにんじんの汁もの	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとにんじんの汁もの
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

9 ・ 23 ・ 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 凍り豆腐のトロトロ煮 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ、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、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、キャベツ、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 わかめとにんじんのすまし汁	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとにんじんのすまし汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、粉チーズ)	育児用ミルク ベイクドポテト	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ベイクドポテト
10 ・ 24 ・ 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 豆腐のトロトロ煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぶ、にんじん、じゃがいも、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、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (かぶ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) 豆腐とかぶのスープ	軟飯 じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) 豆腐とかぶのスープ
	10日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥 (米、小松菜、だし汁)	育児用ミルク 小松菜ご飯のかた粥(米、小松菜、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 小松菜マフィン
	24日おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉、だし汁)	育児用ミルク 青のりごはんのかた粥 (米、青のり、だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール
11 ・ 25 ・ 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(たら、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー穂先、にんじん、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(たら、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (ブロッコリー、だし汁、でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の竜田揚げ (適宜煮返す) ゆで野菜 キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 魚の竜田揚げ ゆで野菜 キャベツと玉ねぎのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鶏ささみの磯風味粥 (米、鶏ささみ肉、のり、だし汁)	育児用ミルク とりそぼろごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそぼろごはんの軟飯
12 ・ 26 ・ 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 麩のミルク煮 (麩、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜のミルク煮 (麩、にんじん、育児用ミルク、でんぷん) ひじきと野菜の煮物(ひじきよく戻す、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 カレーシチュー (カレー粉・グリーンピース除く) ひじきの中華サラダ (ひじきよく戻す)	軟飯 カレーシチュー (カレー粉少量、グリーンピース除く) ひじきの中華サラダ (ひじきよく戻す)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト りんご(水煮) 乳児用せんべい	育児用ミルク・ヨーグルト りんご(水煮) 乳児用せんべい・ビスケット	育児用ミルク・ヨーグルト りんご(水煮) せんべい・ビスケット
13 ・ 27 ・ 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(じゃがいも、にんじん、白菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物 (白身魚、にんじん、だし汁、でんぷん) 白菜とあおなの汁もの (白菜、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 (グリーンピース・つきこんにやく除く) 白菜とあおなの汁もの	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 (グリーンピース・つきこんにやく除く) 白菜とあおなの汁もの
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク しらす粥(米、しらす湯通し)	育児用ミルク しらすチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすチャーハンの軟飯
14 ・ 28 ・ 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 凍り豆腐のトロトロ煮(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、玉ねぎ、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) じゃがいもと小松菜の汁もの (じゃがいも、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁
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(玉ねぎ入り) 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(玉ねぎ入り) 魚とキャベツの煮物(白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん) じゃがいもとにんじんの汁もの (じゃがいも、にんじん、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) フライドチキン (パプリカ除く) 湯通しキャベツ じゃがいもとにんじんのスープ	ピラフの軟飯 (コーン、グリーンピース除く) フライドチキン 湯通しキャベツ じゃがいも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、育児用ミルク)	育児用ミルク ピザトースト(ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピザトースト(ベーコン少量)