

令和4年

6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・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、なす皮除く、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉、玉ねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (なす皮除く、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 油あげとなすのみそ汁 (油あげ除く、なす皮むく) 	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 油あげとなすのみそ汁 (油あげ除く、なす皮むく)
2・16・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、水分、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭と野菜の煮物 (鮭、たまねぎ、水分、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、じゃがいも、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) ゆで野菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き (マヨネーズ少量) ゆで野菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
3・17・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、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、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、たまねぎ、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
4・18・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(たまねぎ、じゃがいも、だし汁、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(たまねぎ、いんげん、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のカレー煮 (カレー粉除く) じゃがいもとえのきのみそ汁 (えのき除く)	軟飯 豚肉のカレー煮 (カレー粉除く) じゃがいもとえのきのみそ汁 (えのき除く)
6・20・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 麩のとろろ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(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、にんじん、小松菜、だし汁、でんぷん) わかめの汁もの (わかめ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物 (卵全卵1/3量まで、もやし、たけのこ抜く、春雨軟らかく) 麩とわかめのすまし汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物 (卵全卵2/3量まで、もやし抜く、春雨軟らかく) 麩とわかめのすまし汁
7・21・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 魚のミルク煮 (白身魚、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、じゃがいも、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、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、水分、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、じゃがいも、だし汁) 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) キャベツときゅうりのサラダ 	軟飯 クリームシチュー (グリーンピース除く) キャベツときゅうりのサラダ
8・22・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(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、青のり粉、水分、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、たまねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン (ケチャップ少量、カレー粉、パプリカ除く) こふきいも あおなとたまねぎのすまし汁	軟飯 タンドリーチキン (ケチャップ少量、カレー粉除く) こふきいも あおなとたまねぎのすまし汁
8・22・水	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 マカロニのヨーグルト和え (マカロニ、ヨーグルト)	育児用ミルク 甘辛マカロニ	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 甘辛マカロニ
8・22・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(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、青のり粉、水分、でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜、たまねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン (ケチャップ少量、カレー粉、パプリカ除く) こふきいも あおなとたまねぎのすまし汁	軟飯 タンドリーチキン (ケチャップ少量、カレー粉除く) こふきいも あおなとたまねぎのすまし汁
8・22・水	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 野菜粥 (米、小松菜)	育児用ミルク 卵チャーハンの硬粥 (全卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 卵チャーハンの軟飯 (全卵2/3量まで)

9 ・ 23 ・ 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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、小松菜葉 先、水分、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、水分、でんぷん) 豆腐と小松菜の汁もの (豆腐、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ ゆで野菜 豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 魚の和風ステーキ ゆで野菜 豆腐と小松菜のみそ汁
10 ・ 24 ・ 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 青のりふりかけ 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、チ ンゲン菜葉先、水分、でんぷ ん) 育児用ミルク	お粥 青のりふりかけ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(チンゲン菜、にんじん、 たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 青のりふりかけ 豆腐とキャベツのみそ炒め (生あげ除いて豆腐使用) 青梗菜のスープ 	軟飯 青のりふりかけ 豆腐とキャベツのみそ炒め (生あげ除いて豆腐使用) 青梗菜のスープ
11 ・ 25 ・ 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(じゃがいも、キャベツ、 にんじん、だし汁、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、キャベツ、にんじん、だし 汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんのスープ	軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんのスープ
13 ・ 27 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚、育児 用ミルク、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、なす皮除 く、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、育児用ミルク、でんぷん) 野菜の汁もの (なす皮除く、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマーマレード煮 (マーマレード少量) なすとたまねぎのみそ汁 (ナスの皮除く)	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 (マーマレード少量) なすとたまねぎのみそ汁 (ナスの皮除く)
14 ・ 28 ・ 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 魚のトマト煮(白身魚、トマト ピューレ、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃがいも、 たまねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆と野菜のトマト煮 (白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、 じゃがいも、トマトピューレ、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 白いんげんのトマト煮 (ケチャップ・ベーコン少量、ソース除 く) キャベツとえのきの汁もの (えのきだけ除く)	軟飯 白いんげんのトマト煮 (ケチャップ・ベーコン少量、ソース除 く) キャベツとえのきの汁もの (えのきだけ除く)
29 ・ 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 豆腐のトマト煮(豆腐、トマト水 煮缶、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、かぼちゃ、 皮なしナス、水分、でんぷん、 でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のトマト煮 (豆腐、たまねぎ、かぼちゃ、皮なしナ ス、トマト水煮缶、でんぷん) 野菜の汁もの (たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と野菜の煮物 (なす皮、にんにく除く) 豆腐とにらのみそ汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (なす皮、にんにく除く) 豆腐とにらのみそ汁 
30 ・ 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(たまねぎ、にんじん、 水分、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物 (ツナ缶水洗い、たまねぎ、だし汁、で んぷん) 野菜の汁もの(にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース除く) にんじんともやしのスープ (もやし除く)	軟飯 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース除く) にんじんともやしのスープ (もやし除く)
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 魚のトマト煮(白身魚、トマト ピューレ、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、た まねぎ、水分、でんぷん) 育児用ミルク	鶏肉と野菜のトマト粥 (米、鶏ささみ肉、たまねぎ、トマト ピューレ) 煮野菜 (キャベツ、にんじん、水分、でんぷん) 育児用ミルク	ドライカレーの硬粥 (カレー粉、ソース除く、レーズン少 量) 春雨サラダ (春雨軟らかく)	ドライカレーの軟飯 (カレー粉、ソース除く、レーズン少 量) 春雨サラダ (春雨軟らかく)
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
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク にんじん粥 (米、にんじん、青のり粉)	育児用ミルク にんじん入り硬粥 (米、にんじん、青のり粉)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンポンドーナッツ