

3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・金	リクエスト献立 各園で献立内容が違います。詳しくは園の掲示板等をご覧ください。			
2・土	朝おやつ 育児用ミルク 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、にんじん、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	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、キャベツ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク かた粥 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁	育児用ミルク又は牛乳 軟飯 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁
4・18・月	朝おやつ 育児用ミルク 昼食 つぶし粥(きな粉入り) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト お粥(きな粉入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥 きな粉ふりかけ 鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉・たけのこ・コーン除く) ポテトスープ(ベーコン少量)	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯 きな粉ふりかけ 鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉少量、コーン除く) ポテトスープ(ベーコン少量)
5・19・火	朝おやつ 育児用ミルク 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、チンゲン菜葉先、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、チンゲン菜、だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥 豆腐のみそそぼろ煮(グリーンピース除く) じゃがいもとチンゲン菜のスープ	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯 豆腐のみそそぼろ煮(グリーンピース除く) じゃがいもとチンゲン菜のスープ
6・水	朝おやつ 育児用ミルク 昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、のり、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト お粥 煮魚(鮭、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥 鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とたまねぎのみそ汁	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯 鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とたまねぎのみそ汁
7・21・木	朝おやつ 育児用ミルク 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、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉、じゃがいも、にんじん、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥 鶏肉のガーリック焼き マッシュポテト キャベツともやしのスープ(もやし除く)	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯 鶏肉のガーリック焼き マッシュポテト キャベツともやしのスープ(もやし除く)
8・22・金	朝おやつ 育児用ミルク 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、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、にんじん、ピーマン、じゃがいも、煮汁、でんぷん) わかめと野菜の汁もの(わかめ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥 鶏肉の酢豚風(ケチャップ少量、たけのこ除く) かきたま汁(全卵1/3量まで)	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯 鶏肉の酢豚風(ケチャップ少量) かきたま汁(全卵2/3量まで)
9・23・土	朝おやつ 育児用ミルク 昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、煮汁、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	育児用ミルク かた粥 カレー肉じゃが(ケチャップ少量、グリーンピース・カレー粉除く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)	育児用ミルク又は牛乳 軟飯 カレー肉じゃが(ケチャップ・カレー粉少量、グリーンピース除く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)

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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、小松菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め そうめんとおおなのすまし汁 	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め そうめんとおおなのすまし汁
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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、たまねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚ニラつくねの甘酢あんかけ(全卵1/3量、ゴマよくする) 湯通しキャベツ あおなとたまねぎのみそ汁	軟飯 豚ニラつくねの甘酢あんかけ(全卵2/3量まで、ゴマよくする) 湯通しキャベツ あおなとたまねぎのみそ汁
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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、ほうれん草葉先、にんじん、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、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 桜えびとちくわのかき揚げ(ちくわ→凍り豆腐、桜えび除く) ほうれん草の削り節和え(削り節炒って粉状) じゃがいもとわかめのみそ汁	軟飯 桜えびとちくわのかき揚げ(ちくわ→凍り豆腐) ほうれん草の削り節和え(削り節炒って粉状) じゃがいもとわかめのみそ汁
14 ・ 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、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、はくさい、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮(豆腐、青のり粉、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、はくさい、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さばのみそ煮(さば→白身魚) こふきいも 豆腐汁 	軟飯 さばのみそ煮 こふきいも 豆腐汁
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 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、キャベツ、にんじん、煮汁、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、にんじん、たまねぎ、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) 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
15 ・ 29 ・ 金	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、にんじん、たまねぎ、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) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、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 大豆のトマト煮(大豆・ソース除く、ベーコン少量) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 大豆のトマト煮(大豆除く、ベーコン・ソース少量) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
30 ・ 土	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(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、煮汁、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、煮汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、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) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物(グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、キャベツ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、ほうれん草、キャベツ、煮汁、でんぷん) わかめの汁もの(わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 赤飯のかた粥(さざげやわらかく) さわらのみそ焼き ほうれん草とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) はんぺんとわかめのみそ汁(はんぺん除く)	軟飯 赤飯の軟飯(さざげやわらかく) さわらのみそ焼き ほうれん草とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) はんぺんとわかめのみそ汁(はんぺん細かく刻んで少量)
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 青のり粥(米、青のり粉) 	育児用ミルク 開口笑(ゴマ除く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 開口笑(ゴマ除く、適宜煮返す)