

令和6年度

## 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・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<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(たまねぎ、小松菜葉先、にんじん、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                            | お粥<br>魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、たまねぎ、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁)<br>育児用ミルク           | かた粥<br>じゃがいもと野菜の煮物<br>あおなえのみそ汁(えのきだけ除く)                | 軟飯<br>じゃがいもと野菜の煮物<br>あおなえのみそ汁(えのきだけ除く)                                                                                         |
| 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<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                      | お粥<br>鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉、ピーマン、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、煮汁)<br>育児用ミルク | かた粥<br>鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉・たけのこ・コーン除く)<br>みそスープ            | 軟飯<br>鶏肉とコーンの炒め物(カレー粉少量、コーン除く)<br>みそスープ<br> |
|        | おやつ    | 育児用ミルク                                                                                        | 育児用ミルク<br>野菜粥(米、小松菜)                                                             | 育児用ミルク<br>骨太ごはんのかた粥(桜えび・ちりめんじゃこ粉状)                     | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>骨太ごはんの軟飯                                                                                                     |
| 4・18・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<br>凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、はくさい、だいこん、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                   | お粥<br>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)<br>野菜の汁もの(はくさい、だいこん、だし汁)<br>育児用ミルク      | かた粥<br>鶏肉のさっぱり煮<br>冬野菜スープ                              | 軟飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>冬野菜スープ                                                                                                       |
|        | おやつ    | 育児用ミルク                                                                                        | 育児用ミルク<br>ポテトのヨーグルトあえ(じゃがいも、ヨーグルト)                                               | 育児用ミルク<br>ポテトのヨーグルトあえ(じゃがいも、ヨーグルト、塩少々)                 | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>ポテトブレッド                                                                                                      |
| 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<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(はくさい、じゃがいも、たまねぎ、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                             | お粥<br>煮魚(鮭、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(はくさい、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(じゃがいも、わかめ、たまねぎ、だし汁)<br>育児用ミルク | かた粥<br>鮭のみそ焼き<br>ゆで野菜<br>じゃがいもとわかめのみそ汁                 | 軟飯<br>鮭のみそ焼き<br>ゆで野菜<br>じゃがいもとわかめのみそ汁                                                                                          |
|        | おやつ    | 育児用ミルク                                                                                        | 育児用ミルク<br>ミルク粥(米、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク)                                               | 育児用ミルク<br>ライス入りチャウダー(ベーコン少量、ホールコーン除く)                  | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>ライス入りチャウダー(ベーコン少量、ホールコーン除く)                                                                                  |
| 6・20・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<br>麩のミルク煮(麩、育児用ミルク、でんぷん)<br>煮野菜(だいこん、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                       | お粥<br>麩と野菜のミルク煮(麩、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク、でんぷん)<br>煮野菜(だいこん、にんじん、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク    | かた粥<br>オーロラシチュー(ケチャップ少量)<br>だいこんのサラダ                   | 軟飯<br>オーロラシチュー(ケチャップ少量)<br>だいこんのサラダ                                                                                            |
|        | おやつ    | 育児用ミルク                                                                                        | 育児用ミルク<br>煮うどん(乾麺、わかめ、たまねぎ、だし汁)                                                  | 育児用ミルク<br>あんかけうどん(えのき・なると除く)                           | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>あんかけうどん(えのき・なると除く)                                                                                           |
| 7・21・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<br>豆腐の煮物(豆腐、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                         | お粥<br>豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(じゃがいも、小松菜、だし汁)<br>育児用ミルク               | かた粥<br>マーボ豆腐(ケチャップ少量、パプリカ除く)<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁(えのきだけ除く) | 軟飯<br>マーボ豆腐(ケチャップ少量)<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁(えのきだけ除く)                                                                                 |
|        | 21日おやつ | 育児用ミルク<br> | 育児用ミルク<br>パンかゆ(パン、育児用ミルク)                                                        | 育児用ミルク<br>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<br>ジャム付きパン(ジャム少量)                                                                                               |
| 8・22・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<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、だいこん、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                            | お粥<br>魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(だいこん、小松菜、だし汁)<br>育児用ミルク           | かた粥<br>カレー肉じゃが(ケチャップ少量、カレー粉・グリーンピース除く)<br>あおなえのみそ汁     | 軟飯<br>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)<br>あおなえのみそ汁                                                                              |

|         |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                    |                                                                        |
|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 10・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<br>凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(小松菜葉先、にんじん、はくさい、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                                                                                     | お粥<br>凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、小松菜、にんじん、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(はくさい、だし汁)<br>育児用ミルク                          | かた粥<br>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)<br>はくさいとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)             | 軟飯<br>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)<br>はくさいとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)       |
|         | おやつ  | 育児用ミルク                                                                                                                                                           | 育児用ミルク<br>野菜粥(米、たまねぎ)                                                                          | 育児用ミルク<br>チキンライスのかた粥(ケチャップ少量、グリーンピース除く)                                            | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース除く)                         |
| 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<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、たまねぎ、だいこん、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                                                                                                 | お粥<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(だいこん、わかめ、だし汁)<br>育児用ミルク                   | かた粥<br>煮込みハンバーグ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量、ソース除く)<br>にんじんの含め煮<br>わかめとだいこんのスープ                | 軟飯<br>煮込みハンバーグ(全卵2/3量まで、ケチャップ・ソース少量)<br>にんじんの含め煮<br>わかめとだいこんのスープ       |
|         | おやつ  | 育児用ミルク                                                                                                                                                           | 育児用ミルク<br>お麩のふわふわ煮(麩、育児用ミルク)                                                                   | 育児用ミルク<br>お麩スナック                                                                   | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>お麩スナック                                               |
| 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<br>凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(だいこん、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                                                                                     | お粥<br>凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、だいこん、にんじん、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁)<br>育児用ミルク                     | かた粥<br>ぶりとだいこんのうま煮(つきこん除く)<br>凍り豆腐と小松菜のみそ汁                                         | 軟飯<br>ぶりとだいこんのうま煮(つきこん除く)<br>凍り豆腐と小松菜のみそ汁                              |
|         | おやつ  | 育児用ミルク<br>                                                                     | 育児用ミルク<br>さつまいもの煮物(さつまいも)                                                                      | 育児用ミルク<br>さつまいもけんぴ(適宜煮返す)                                                          | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>さつまいもけんぴ(適宜煮返す)                                      |
| 13・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<br>豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(にんじん、じゃがいも、はくさい、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                                                                                             | お粥<br>豆腐と野菜の煮物(豆腐、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(じゃがいも、はくさい、だし汁)<br>育児用ミルク                       | かた粥<br>いり豆腐(全卵1/3量まで、グリーンピース・たけのこ・つきこん除く)<br>じゃがいもとはくさいのみそ汁                        | 軟飯<br>いり豆腐(全卵2/3量まで、グリーンピース・つきこん除く)<br>じゃがいもとはくさいのみそ汁                  |
|         | おやつ  | 育児用ミルク                                                                                                                                                           | 育児用ミルク・ヨーグルト<br>じゃがいものヨーグルト和え(じゃがいも、ヨーグルト)                                                     | 育児用ミルク・ヨーグルト<br>マッシュポテト(じゃがいも、ヨーグルト、塩少量)                                           | 育児用ミルク・ヨーグルト<br>マッシュポテト(じゃがいも、ヨーグルト、塩少量)                               |
| 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                                                                                                                                                             | お粥                                                                                             | かた粥                                                                                | 軟飯                                                                     |
|         | おやつ  | <div>リクエスト献立</div> <div>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。</div>                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                    |                                                                        |
| 14・28・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(青のり粉入り)<br>煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)<br>煮野菜(じゃがいも、キャベツ、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)<br>育児用ミルク                                                                                      | お粥(青のり粉入り)<br>鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、だし汁)<br>育児用ミルク | かた粥(青のり粉入り)<br>大豆のトマト煮(大豆うす皮除き刻む、ベーコン少量、ソース除く)<br>キャベツともやしのスープ(もやし除く)              | 軟飯(青のり粉入り)<br>大豆のトマト煮(大豆うす皮除き刻む、ベーコン・ソース少量)<br>キャベツともやしのスープ(もやし除く)     |
|         | おやつ  | 育児用ミルク                                                                                                                                                           | 育児用ミルク<br>野菜かゆ(米・にんじん)                                                                         | 育児用ミルク<br>豚肉とごぼうのごはんのかた粥(ごぼう除く)                                                    | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>豚肉とごぼうのごはんの軟飯                                        |
| 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(たまねぎ入り)<br>煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん)<br>煮野菜(はくさい、たまねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん)<br>育児用ミルク<br> | お粥(わかめ入り)<br>魚と野菜の煮物(かじき、キャベツ、だし汁、でんぷん)<br>野菜の汁もの(はくさい、たまねぎ、にんじん、だし汁)<br>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)<br>魚のフィッシュチップス(全卵1/3量まで)<br>湯通しキャベツ<br>はくさいとベーコンのスープ(ベーコン少量) | わかめごはんの軟飯<br>魚のフィッシュチップス(全卵2/3量まで)<br>湯通しキャベツ<br>はくさい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<br>スパゲティ煮(スパゲティ、にんじん、トマトピューレ、煮汁、でんぷん)                                                   | 育児用ミルク<br>スパゲティミートソース(ケチャップ少量)                                                     | 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶<br>スパゲティミートソース(ケチャップ少量)                                 |