令和7年度

4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・火	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、煮汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、たまねぎ、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（白身魚、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、小松菜、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 （えのきだけ除く） 育児用ミルク	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 （えのきだけ除く）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク きな粉粥（米、きな粉）	育児用ミルク きな粉ごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉ごはんの軟飯
2・16・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（キャベツ、きゅうり、たまねぎ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮（豆腐、だし汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、きゅうり、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの（わかめ、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 さわらのみそ焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とわかめのすまし汁	軟飯 さわらのみそ焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とわかめのすまし汁
	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）	育児用ミルク カルテツごはんの硬粥（こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはんの軟飯（こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす）
3・17・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 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（にんじん、キャベツ、小松菜葉先、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、にんじん、だし汁、でんぷん） 煮野菜（じゃがいも、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの（キャベツ、小松菜、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 豚肉の生姜炒め 粉ふきいも キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 豚肉の生姜炒め 粉ふきいも キャベツと小松菜のみそ汁
	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 チーズトースト（マヨネーズ少量、適宜煮かえす）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト（マヨネーズ少量）
4・18・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 麩のふわふわ煮（麩、だし汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、たまねぎ、じゃがいも、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） わかめの汁もの（わかめ、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） 麩とわかめのすまし汁	軟飯 大豆のトマト煮（大豆除く、ベーコン・ソース少量） 麩とわかめのすまし汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥（米、しらす干し湯通し）	育児用ミルク しらすごはんの硬粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすごはんの軟飯
5・19・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 煮魚（白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん） 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 （にんじん、たまねぎ、キャベツ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが （グリンピース除く） キャベツと青梗菜の汁もの	軟飯 みそ肉じゃが （グリンピース除く） キャベツと青梗菜の汁もの
7・21・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 凍り豆腐のだし煮（凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、だいこん、にんじん、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、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （キャベツ、だいこん、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツとだいこんのみそ汁	軟飯 凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツとだいこんのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク たまねぎ粥（米、たまねぎ）	育児用ミルク チキンライスの硬粥（ケチャップ少量、グリンピース除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯（ケチャップ少量、グリンピース除く）
8・22・火	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、煮汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、たまねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん）	お粥 鶏肉の煮物（鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん） 煮野菜（スナップえんどう、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの	かた粥 鶏肉の照り焼き スナップえんどう キャベツのスープ	軟飯 鶏肉の照り焼き スナップえんどう キャベツのスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥（じゃがいも、育児用ミルク）	育児用ミルク ベイクドポテト	育児用ミルク又は牛乳 ベイクドポテト

9・23・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 豆腐の煮物（豆腐、煮汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、じゃがいも、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、にんじん、じゃがいも、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 ちくぜん煮 （こんにゃく・ごぼう・たけのこ除く） 豆腐と小松菜のみそ汁	軟飯 ちくぜん煮 （こんにゃく除く） 豆腐と小松菜のみそ汁
	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 青のりごはんの硬粥 （米、青のり、だし汁、しお少々）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 小倉蒸しパン
10・24・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、煮汁、でんぷん） 煮野菜（アスパラ穂先、キャベツ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 煮魚（かじき、煮汁、でんぷん） 煮野菜（アスパラ、煮汁、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 ムニエル アスパラとコーンのソテー （コーン除く） キャベツともやしのスープ （もやし除く）	軟飯 ムニエル アスパラとコーンのソテー （コーン除く） 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 煮うどん（乾麺、ほうれん草、だし汁）	育児用ミルク かしわうどん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かしわうどん
11・25・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（にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、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 （じゃがいも、小松菜、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 マーボ豆腐 （ケチャップ少量、パプリカ除く） じゃがいもともやしのスープ （もやし除く）	軟飯 マーボ豆腐 （ケチャップ少量） じゃがいもともやしのスープ （もやし除く）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥（米、ひじきよく戻す）	育児用ミルク ひじき入りライスの硬粥 （ひじきよく戻す）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りライスの軟飯 （ひじきよく戻す）
12・26・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 煮魚（白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （にんじん、だいこん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 煮魚（白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （にんじん、だいこん、小松菜、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 あおなとだいこんのみそ汁	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 あおなとだいこんのみそ汁
14・28・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 凍り豆腐のだし煮（凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん） 煮野菜（小松菜葉先、じゃがいも、キャベツ、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、小松菜、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） 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） じゃがいもとキャベツのみそ汁	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） じゃがいもとキャベツのみそ汁
	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）	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯
30・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 魚のミルク煮（白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラ穂先、煮汁、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、煮汁、でんぷん） 煮野菜（グリーンアスパラ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	かた粥 マカロニと鶏肉のクリーム煮 （マカロニ軟らかく、エリンギ・グリンピース・コーン除く） ゆで野菜 （マヨネーズ少量）	軟飯 マカロニと鶏肉のクリーム煮 （マカロニ軟らかく、エリンギ・グリンピース・コーン除く） ゆで野菜 （マヨネーズ少量）
	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 青のりごはんの硬粥 （米、青のり粉）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のりごはんの軟飯
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（にんじん入り） 煮魚（白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （キャベツ、じゃがいも、青梗菜葉先、だし汁、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、キャベツ、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの （じゃがいも、青梗菜、だし汁） 育児用ミルク	たけのこごはんのかた粥 （たけのこ・油あげ・グリンピース除く） 鶏のから揚げ（適宜煮返す） 湯通しキャベツ じゃがいもと青梗菜のみそ汁	たけのこごはんの軟飯（油あげ・グリンピース除く） 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもと青梗菜のみそ汁
	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 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 ジャム付きパン （ジャム少量）