令和7年度

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
2・16・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（青のり入り） 煮魚 （白身魚、だし汁、でんぷん） 煮野菜（ほうれん草葉先、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥（青のり入り） 魚と野菜の煮物（白身魚、ほうれん草、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （にんじん、じゃがいも、だし汁） 育児用ミルク	かた粥（青のり入り） 豚肉とほうれん草の炒め物 （全卵1/3量まで、もやし除く、春雨軟らかく） じゃがいもとわかめの汁もの	軟飯（青のり入り） 豚肉とほうれん草の炒め物 （全卵2/3量まで、もやし除く、春雨軟らかく） じゃがいもとわかめの汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎのミルク粥 （米、玉ねぎ、育児用ミルク）	育児用ミルク チキンライスのかた粥（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）
3・17・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 凍り豆腐のトロトロ煮 （凍り豆腐、だし汁、でんぷん） 煮野菜 （小松菜葉先、なす皮をむく、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 （鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん） 小松菜の煮物（小松菜、にんじん、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（なす皮をむく、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ （適宜煮返す） 小松菜のおひたし なすと玉ねぎのみそ汁 （なす皮をむく）	軟飯 鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし なすと玉ねぎのみそ汁 （なす皮をむく）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 麩のミルク煮 （麩、育児用ミルク）	育児用ミルク そら豆（薄皮除く）、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 そら豆、チーズクラッカー（クリームチーズ除く）
4・18・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 麩のトロトロ煮 （麩、だし汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物 （麩、ピーマン、だし汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、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 豚肉のさっぱり炒め ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ	軟飯 豚肉のさっぱり炒め ゆで野菜 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 玉ねぎ粥 （米・玉ねぎ）	育児用ミルク こんぶごはんのかた粥 （昆布軟らかく、油揚げ除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯 （昆布軟らかく、油揚げ除く）
5・19・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（かぼちゃ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 煮魚 （かじきまぐろ、だし汁、でんぷん） 煮野菜（かぼちゃ、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮 かぼちゃの含め煮 豆腐とにらのみそ汁	軟飯 魚の角煮 かぼちゃの含め煮 豆腐とにらのみそ汁
	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、だし汁）	育児用ミルク にんじんごはんのかた粥 （米、にんじん、だし汁、しょうゆ少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 にんじんマフィン
6・20・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、小松菜葉先、じゃがいも、煮汁、でんぷ 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 （小松菜、じゃがいも、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物 （生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこん除く） あおなともやしのみそ汁 （もやし除く）	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物 （生揚げ外側除くまたは豆腐、つきこん除く） あおなともやしのみそ汁 （もやし除く）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥（パン、育児用ミルク）	育児用ミルク しらすトースト（マヨネーズ少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすトースト（マヨネーズ少量）
7・21・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、キャベツ、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 （にんじん、キャベツ、だし汁、でんぷ 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁
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、だし汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、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、キャベツ、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （にんじん、ピーマン、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 きな粉粥（米、きな粉）	育児用ミルク きな粉ご飯のかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉ご飯の軟飯

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 煮魚 （白身魚、だし汁、でんぷん） 煮野菜（玉ねぎ、キャベツ、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 （鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん） スパゲッティのくたくた煮 （スパゲッティ軟らかく、ピーマン、だし汁、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 鶏肉のガーリック焼き スパゲッティソテー （ケチャップ少量、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 鶏肉のガーリック焼き スパゲッティソテー （ケチャップ・ソース少量） キャベツとえのきの汁もの （えのきだけ除く）
	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、青のり）	育児用ミルク 青のりポテト （適宜煮返す）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のりポテト
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 （白身魚、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 鮭の煮物 （鮭、だし汁、でんぷん） いんげんのけずり節煮 （いんげん、にんじん、けずり節炒って粉状、だし汁、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 魚の塩焼き いんげんのけずり節和え （けずり節炒って粉状） にんじんとあおなのみそ汁	軟飯 魚の塩焼き いんげんのけずり節和え （けずり節炒って粉状） にんじんとあおなのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥 （米、玉ねぎ、だし汁）	育児用ミルク ウインナーピラフのかた粥（コーン除く、ウインナー少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウインナーピラフの軟飯（コーン除く、ウインナー少量）
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 魚のトマト煮（白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん） 煮野菜（じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 ツナのトマト煮（ツナ缶水洗い、トマトピューレ、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	かた粥 ポークシチュー（ケチャップ少量、ソース・グリンピース除く） キャベツとツナのサラダ	軟飯 ポークシチュー（ケチャップ・ソース少量、グリンピース除く） キャベツとツナのサラダ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 鶏肉と野菜のお粥 （米、鶏むね肉、にんじん、だし汁）	育児用ミルク・ヨーグルト かやくご飯のかた粥 （油揚げ除く）	育児用ミルク・ヨーグルト かやくご飯の軟飯 （油揚げ除く）
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 豆腐の煮物 （豆腐、だし汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、青梗菜葉先、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 （青梗菜、玉ねぎ、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） 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 大麦麺と野菜煮 （大麦麺、にんじん、だし汁）	育児用ミルク きつねそば（大麦麺） （油揚げ・なると除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねそば（大麦麺） （油揚げ・なると除く）
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 麩のトロトロ煮 （麩、だし汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、玉ねぎ、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、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁
30・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 魚のトマト煮（白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん） 煮野菜（玉ねぎ、にんじん、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 （鶏ささみ肉、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、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 鶏肉とじゃがいものトマト煮 （ケチャップ・ベーコン少量、グリンピース除く） わかめスープ	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮 （ケチャップ・ベーコン少量、グリンピース除く） わかめスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク すいか（水煮） 乳児用せんべい	育児用ミルク すいか 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 すいか せんべい
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、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥（玉ねぎ入り） 煮魚（白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜 （キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	ドライカレーのかた粥 （レーズン少量、ソース・カレー粉除く） フレンチサラダ （みかん缶水洗い・加熱）	ドライカレーの軟飯 （レーズン少量、ソース・カレー粉少量） フレンチサラダ （みかん缶水洗い・加熱）
	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 パン（適宜育児用ミルクで煮る）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げパン（シナモン少量）