

令和4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・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、キャベツ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭、だし汁、でんぷん) マッシュポテト(じゃがいも、煮汁) 野菜の汁もの (キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のムニエル 粉ふきいも キャベツと人参のスープ	軟飯 鮭のムニエル 粉ふきいも キャベツと人参のスープ
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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (人参、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏むね肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 麩とわかめの汁もの (麩、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの炒めもの (カレー粉・たけのこ・コーン除く) 麩とわかめのすまし汁	軟飯 鶏肉とコーンの炒めもの (カレー粉少量、コーン除く) 麩とわかめのすまし汁
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 青のり入りつぶし粥 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (小松菜葉先、大根、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	青のり入りお粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、小松菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、大根、だし汁) 育児用ミルク	青のり入りかた粥 豆腐の野菜あん (もやし・たけのこ除く) 玉ねぎと大根のみそ汁	青のり入り軟飯 豆腐の野菜あん (もやし除く) 玉ねぎと大根のみそ汁
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、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、青梗菜葉先、玉ねぎ、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、玉ねぎ、人参、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツと青梗菜の汁もの	軟飯 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツと青梗菜の汁もの
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 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、白菜、人参、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、ほうれん草、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (白菜、玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物 (全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、春雨軟らかく) 白菜のスープ	軟飯 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) 白菜のスープ
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、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、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、じゃがいも、人参、玉ねぎ、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、ツナ水洗い、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) キャベツとツナのサラダ	軟飯 クリームシチュー (グリーンピース除く) キャベツとツナのサラダ
7・21・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又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥 (米、人参)	育児用ミルク 大豆ごはんのかた粥 (大豆・ちりめんじゃこ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大豆ごはんの軟飯 (大豆除く)



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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、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(キャベツ、煮汁、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 魚の竜田揚げ(さば→白身魚) ゆで野菜 玉ねぎともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯 さばの竜田揚げ ゆで野菜 玉ねぎともやしのみそ汁 (もやし除く)
9 ・ 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 豆腐の煮物 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぶ、玉ねぎ、人参、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) マカロニくたくた煮(マカロニ軟らかく、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (豆腐、かぶ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き (ごまよくする) マカロニソテー(マカロニ軟らかく) 豆腐とかぶのスープ	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き (ごまよくする) マカロニソテー(マカロニ軟らかく) 豆腐とかぶのスープ
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	きなこ入りつぶし粥 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、小松菜葉先、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	きなこ入りお粥 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐、人参、だし汁、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	きなこ入りかた粥 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 (ごぼう除く) キャベツと小松菜のみそ汁	きなこ入り軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと小松菜のみそ汁
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、人参、玉ねぎ、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、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁
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 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(人参、白菜、大根、だし汁、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、人参、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (白菜、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり (ごぼう・たけのこ・こんにやく除く) 白菜と大根のみそ汁	軟飯 いりどり (こんにやく除く) 白菜と大根のみそ汁
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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のトマト煮 (白身魚、人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(春雨軟らかく、キャベツ、きゅうり、煮汁、でんぷん) 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) 春雨サラダ(春雨軟らかく)	軟飯 大豆のトマト煮 (大豆除く、ベーコン・ソース少量) 春雨サラダ(春雨軟らかく) マスカットゼリー
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	しらす入りつぶし粥(しらす干し湯通し、小松菜葉先) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	しらす入りお粥 (しらす干し湯通し、小松菜) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	菜のはなごはんのかた粥 (全卵1/3量まで) 鶏肉のかりんとあげ(ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す) 湯通しキャベツ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	菜のはなごはんの軟飯 (全卵2/3量まで) 鶏肉のかりんとあげ (ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
誕生会	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 パン粥 (パン、育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト (ココア除く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ココアシュガートースト (ココア少量)
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 パン粥 (パン、育児用ミルク、粉チーズ)	育児用ミルク チーズトースト (マヨネーズ少量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 飲むヨーグルト チーズトースト(マヨネーズ少量)

