

令和4年

11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 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(人参、白菜、わかめ、 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、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (白菜、わかめ、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) 中華風わかめスープ (たけのこ除く)	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) 中華風わかめスープ
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、小松菜)	育児用ミルク 骨太ご飯のかた粥 (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 骨太ご飯の軟飯
2 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(キャベツ、人参、玉ねぎ、 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) 野菜の汁もの (キャベツ、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサの変わりパン粉焼き (マヨネーズ少量) マカロニソテー(マカロニやわらかく、 ケチャップ少量、ソース除く) 野菜スープ(もやし除く)	軟飯 メルルーサの変わりパン粉焼き (マヨネーズ少量) マカロニソテー(マカロニやわらかく、 ケチャップ・ソース少量) 野菜スープ(もやし除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク こんこんずしのかた粥 (油あげ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんこんずしの軟飯 (油あげ除く)
4 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 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、チンゲン 菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、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	かた粥 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 (ごぼう除く) じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 
	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 あずきサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あずきサンド
5 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、白 菜、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、人参、玉ねぎ、じゃがいも、 だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) 白菜とえのきのみそ汁 (えのきだけ除く)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (ケチャップ少量、グリーンピース除く) 白菜とえのきのみそ汁 (えのきだけ除く)
7 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、水、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、キャベツ、 水、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のトマト煮(鶏ささみ肉、トマト ピューレ、水、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 水、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの煮込み (ベーコン・ケチャップ少量、グリーン ピース・コーン除く) スパゲティソース	軟飯 鶏肉とコーンの煮込み (ベーコン・ケチャップ少量、グリーン ピース・コーン除く) スパゲティソース
	おやつ 育児用ミルク 	育児用ミルク さつまいものミルク煮 (さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいものミルク煮 (さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふかしいも
8 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(人参、玉ねぎ、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、里芋、人参、玉ねぎ、だし汁、 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 里芋とこんにゃくのそぼろ煮 (グリーンピース・つきこん除く) なめこ汁 (なめこ細かく刻んで少量)	軟飯 里芋とこんにゃくのそぼろ煮 (グリーンピース・つきこん除く) なめこ汁 (なめこ細かく刻んで少量)
	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 しょっぺめしのかた粥 (油あげ除く、削り節粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しょっぺめしの軟飯 (油あげ除く、削り節粉状)
9 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 魚のミルク煮(白身魚、育児用 ミルク、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、ブ ロccoli一穂先、水、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、人参、玉ねぎ、ブロッコ リー、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、水、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 (エリンギ除く) キャベツとツナのサラダ 	軟飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 (エリンギ除く) キャベツとツナのサラダ マスカットゼリー
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク スパゲティ煮(スパゲティくたくたに煮 る、にんじん、ピーマン、水、でんぷん)	育児用ミルク 和風スパゲティ(しめじ除く、ベーコ ン少量、スパゲティやわらかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲティ(しめじ除く、ベーコ ン少量、スパゲティやわらかく)

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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、白菜、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(人参、じゃがいも、水、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらのごまみそ焼き (ゴマよくする) にんじんの含め煮 じゃがいもと白菜の汁もの	軟飯 さわらのごまみそ焼き (ゴマよくする) にんじんの含め煮 じゃがいもと白菜の汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥 (米、ひじき、にんじん、ピーマン) 	育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた粥 (ひじきよく戻す、カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯 (ひじきよく戻す、カレー粉少量)
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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のだし煮(豆腐、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、わかめ、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生あげのケチャップ炒め (生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) 洋風かきたま汁(全卵1/3量まで)	軟飯 生あげのケチャップ炒め (生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) 洋風かきたま汁(全卵2/3量まで)
	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、適宜煮返す)	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)
12 ・ 26 ・ 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、チンゲン菜葉先、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) 野菜の汁もの(じゃがいも、人参、チンゲン菜、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) キャベツとチンゲン菜の汁もの	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) キャベツとチンゲン菜の汁もの
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、人参、白菜、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、小松菜、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (はくさい、わかめ、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、春雨やわらかく) 白菜とわかめのみそ汁 (えのきだけ除く)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物 (全卵2/3量まで、もやし除く、春雨やわらかく) 白菜とわかめのみそ汁 (えのきだけ除く)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のりかゆ (米、青のり粉)	育児用ミルク ふりかけ入りかた粥(米、青のり粉、ちりめんじゃこ粉状、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼き (ゴマよくする)
15 ・ 29 ・ 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、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、大根、水、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ肉、じゃがいも、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(大根、人参、水、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 大根サラダ 	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 大根サラダ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺、人参、玉ねぎ、だし汁)	育児用ミルク カレーうどん (乾麺よく洗う、カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カレーうどん (乾麺よく洗う、カレー粉少量)
16 ・ 30 ・ 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(白菜、じゃがいも、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(白菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ぶりの照り焼き 白菜の削り節和え (削り節炒って粉状) じゃがいもとえのきのみそ汁 (油あげ・えのき除く)	軟飯 ぶりの照り焼き 白菜の削り節和え (削り節炒って粉状) じゃがいもとえのきのみそ汁 (油あげ・えのき除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、たまねぎ)	育児用ミルク ウィンナーピラフのかた粥 (コーン除く、ウィンナー少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウィンナーピラフの軟飯 (コーン除く、ウィンナー少量)
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(大根、人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐、さといも、にんじん、だいこん、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	かた粥 おでん風煮(こんぶやわらかく、こんにゃく・はんぺん・ちくわ除く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯(ふりかけ入り)(削り節粉状) おでん風煮 (こんにゃくやわらかく、こんにゃく除く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺よく洗う、にんじん、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺よく洗う、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 コーンマフィン
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(野菜入り)(米、にんじん、小松菜葉先、白身魚) 煮野菜 (大根、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(野菜入り) (米、人参、小松菜、鶏ささみ肉) 野菜の汁もの (わかめ、大根、だし汁) 育児用ミルク	ピビンバのかた粥 (全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、ゴマよくする) わかめと大根の汁もの 	ピビンバの軟飯 (全卵2/3量まで、もやし除く、ゴマよくする) わかめと大根の汁もの
	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、ピーマン)	育児用ミルク ピザトースト(ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピザトースト(ベーコン少量)