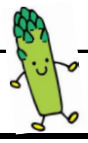
令和6年度

5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・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 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（にんじん、キャベツ、玉ねぎ、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） 野菜の汁もの （キャベツ、玉ねぎ、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） キャベツと玉ねぎのみそ汁	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁
	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 骨太ごはんの軟飯
2・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（じゃがいも、キャベツ、にんじん、煮汁、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、じゃがいも、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （キャベツ、にんじん、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマーマレード焼き （マーマレード少量） 粉ふきいも 春雨スープ（春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量）	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き （マーマレード少量） 粉ふきいも 春雨スープ（春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニのだし煮 （マカロニ軟らかく、だし汁）	育児用ミルク 甘辛マカロニ （マカロニ軟らかく）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 甘辛マカロニ （マカロニ軟らかく）
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 煮魚 （白身魚、煮汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、じゃがいも、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、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、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 ミートローフ（全卵1/3量まで、ケチャップ少量） 湯通しキャベツ じゃがいもとあおなのスープ	軟飯 ミートローフ（全卵2/3量まで、ケチャップ少量） 湯通しキャベツ じゃがいもとあおなのスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮大麦麺（大麦麺、にんじん、だし汁）	育児用ミルク 温大麦麺	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 温大麦麺
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、だし汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、キャベツ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 煮魚（鮭、だし汁、でんぷん） 煮野菜（さやいんげん、にんじん、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 魚の塩焼き いんげんのごま和え （ごまよくする） 油揚げとキャベツのみそ汁 （油揚げ除く）	軟飯 魚の塩焼き いんげんのごま和え （ごまよくする） 油揚げとキャベツのみそ汁 （油揚げ除く）
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 （じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、煮汁）	育児用ミルク ジャーマンポテト （ベーコン少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテト （ベーコン少量）
9・23・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 魚のミルク煮（白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、きゅうり、にんじん、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、にんじん、玉ねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん） 煮野菜（キャベツ、きゅうり、みかん缶水洗い加熱、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー （グリンピース除く） フレンチサラダ （みかん缶水洗い加熱）	軟飯 クリームシチュー （グリンピース除く） 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・ヨーグルト ツナ粥（米、ツナ水洗い）	育児用ミルク・ヨーグルト ツナそぼろご飯のかた粥	育児用ミルク・ヨーグルト ツナそぼろご飯の軟飯
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	つぶし粥（きなこ入り） 豆腐の煮物 （豆腐、だし汁、でんぷん） 煮野菜（小松菜葉先、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥（きなこ入り） 豆腐と野菜の煮物 （豆腐、小松菜、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （玉ねぎ、にんじん、だし汁） 育児用ミルク	かた粥（きなこ入り） 豆腐の野菜あん （もやし・たけのこ除く） 玉ねぎとにんじんのみそ汁	軟飯（きなこ入り） 豆腐の野菜あん （もやし除く） 玉ねぎとにんじんのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 （パン、しらす湯通し、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）
11・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、小松菜葉先、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 （じゃがいも、小松菜、玉ねぎ、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） あおなと玉ねぎのすまし汁	軟飯 みそ肉じゃが （グリンピース除く） あおなと玉ねぎのすまし汁

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 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、玉ねぎ、青梗菜葉先、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、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの（青梗菜、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 カレー風味の野菜炒め（エリンギ・カレー粉除く、ケチャップ少量） 凍り豆腐と青梗菜のみそ汁	軟飯 カレー風味の野菜炒め（エリンギ除く、カレー粉・ケチャップ少量） 凍り豆腐と青梗菜のみそ汁
	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 豚ニラチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハンの軟飯
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 麩のふわふわ煮（麩、だし汁、でんぷん）　煮野菜（グリーンアスパラ穂先、じゃがいも、にんじん、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）　煮野菜（グリーンアスパラ、煮汁、でんぷん）　野菜の汁もの（じゃがいも、にんじん、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の照り焼き ゆで野菜（マヨネーズ少量） じゃがいもとにんじんのスープ	軟飯 鶏肉の照り焼き ゆで野菜（マヨネーズ少量） 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 煮スパゲティ（スパゲティ軟らかく、にんじん、玉ねぎ、煮汁）	育児用ミルク スパゲティミートソース（ケチャップ少量、スパゲティ軟らか	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティミートソース（ケチャップ少量、スパゲティ軟らか
15・29・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 魚のトマト煮（白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん） 煮野菜（にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、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、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、トマトピューレ、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 大豆のトマト煮 （大豆・ソース除く、ベーコン少量） キャベツとえのきの汁もの （えのきだけ除く）	軟飯 大豆のトマト煮 （大豆除く、ベーコン・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 青のり粥（米、青のり粉）　（15日）河内晩柑水煮　（29日）メロン水煮	育児用ミルク 茶めしのかた粥　（15日）河内晩柑　（29日）メロン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 茶めしの軟飯　（15日）河内晩柑　（29日）メロン
16・30・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（キャベツ、にんじん、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、キャベツ、にんじん、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 魚の竜田揚げ（適宜煮返す） コールスロー（ごまよくする） あおなともやしのみそ汁 （もやし除く）	軟飯 魚の竜田揚げ コールスロー（ごまよくする） 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・ヨーグルト パン粥 （パン、育児用ミルク）	育児用ミルク・ヨーグルト ジャム付パン（ジャム少量） そら豆（薄皮除く）	育児用ミルク・ヨーグルト ジャム付パン（ジャム少量） そら豆
17・31・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（じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、煮汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物（豆腐、じゃがいも、さやいんげん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん）　野菜の汁もの（わかめ、にんじん、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、つきこんにゃく除く） わかめとにんじんのすまし汁	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、つきこんにゃく除く） 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 野菜粥 （米、玉ねぎ）	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）
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、だし汁、でんぷん） 煮野菜（じゃがいも、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） 野菜の汁もの（じゃがいも、にんじん、キャベツ、だし汁） 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
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 麩のふわふわ煮 （麩、だし汁、でんぷん） 煮野菜（なす皮をむく、玉ねぎ、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、なす皮をむく、ピーマン、だし汁、でんぷん） 野菜の汁もの （玉ねぎ、にんじん、だし汁） 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め （なす皮をむく） 麩とわかめのすまし汁	軟飯 豚肉となすのみそ炒め （なす皮をむく） 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 野菜粥 （米、ピーマン）	育児用ミルク グリンピースご飯のかた粥 （グリンピース薄皮除く）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ヨーグルト　グリンピースご飯の軟飯（グリンピース薄皮除く）
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、玉ねぎ、だし汁、でんぷん） 育児用ミルク	お粥（にんじん入り） 煮魚（白身魚、煮汁、でんぷん） 野菜の汁もの （キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、だし汁） 育児用ミルク	ひじきライスのかた粥 （ひじきよく戻す、コーン・グリンピース除く） メルルーサのムニエル キャベツときゅうりの塩もみ ポテトスープ（ベーコン少量）	ひじきライスの軟飯 （ひじきよく戻す、コーン・グリンピース除く） メルルーサのムニエル キャベツときゅうりの塩もみ ポテトスープ（ベーコン少量）
	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 ウインナー入りポテト粥（じゃがいも、牛乳、ウインナー少量）	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 アメリカンドック （ウインナー・ケチャップ少量）