

令和6年度

3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・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(にんじん、青梗菜葉先、じゃがいも、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、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	かた粥 鶏肉と野菜のママレード煮(ママレード少量) じゃがいもと青梗菜のスープ	軟飯 鶏肉と野菜のママレード煮(ママレード少量) じゃがいもと青梗菜のスープ
3・17・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、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ肉、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、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とコーンの煮こみ(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース・コーン除く) キャベツとにんじんのスープ	軟飯 鶏肉とコーンの煮こみ(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース・コーン除く) キャベツとにんじんのスープ
4・18・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(キャベツ、大根、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 納豆(細かく刻む) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(大根、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 岩石揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ わかめと大根の汁もの	軟飯 岩石揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ わかめと大根の汁もの
5・19・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、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、かぶ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、白菜、青のり粉、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぶ、かぶの葉、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の磯辺焼き 白菜のごま和え(ごまよくする) 豆腐とかぶのみそ汁	軟飯 魚の磯辺焼き 白菜のごま和え(ごまよくする) 豆腐とかぶのみそ汁
6・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(焼き豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、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(焼き豆腐、白菜、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 すき焼き風味(しらたき除く) 麩とえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 すき焼き風味(しらたき除く) 麩とえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
7・21・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) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、さつまいも、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(さつまいも、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) 豚肉と野菜のみそ炒め さつまいもと小松菜の汁もの	軟飯(きなこ入り) 豚肉と野菜のみそ炒め さつまいもと小松菜の汁もの
8・22・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(にんじん、大根、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(大根、玉ねぎ、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) 大根のスープ	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) 大根のスープ

10 ・ 24 ・ 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(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 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、じゃがいも、だし汁、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 いりどり (ごぼう・たけのこ・こんにゃく除く) わかめと玉ねぎのみそ汁	軟飯 いりどり (こんにゃく除く) わかめと玉ねぎのみそ汁
11 ・ 25 ・ 火	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 じゃこと青のりのかた粥 (米、ちりめんじゃこ粉状、青のり粉、ごまよくする、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼きの軟飯 (ごまよくする)
	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
12 ・ 26 ・ 水	昼食	つぶし粥 魚のミルクトマト煮(白身魚、トマトピューレ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルクトマト煮(白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、育児用ミルク、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	かた粥 ポークシチュー (ケチャップ少量、ソース・グリーンピース除く) 春雨サラダ(春雨軟らかく)	軟飯 ポークシチュー (ケチャップ・ソース少量、グリーンピース除く) 春雨サラダ(春雨軟らかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 11日はるか水煮、25日せとか水煮 乳児用せんべい	育児用ミルク 11日はるか、25日せとか 乳児用せんべい・ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 11日はるか、25日せとか せんべい・ビスケット
13 ・ 27 ・ 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(小松菜葉先、キャベツ、にんじん、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(小松菜、キャベツ、削り節炒って粉状、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 魚のごまみそ焼き(さば→白身魚、ごまよくする) 小松菜とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) 玉ねぎとにんじんの汁もの	軟飯 さばのごまみそ焼き(ごまよくする) 小松菜とキャベツの削り節和え(削り節炒って粉状) 玉ねぎとにんじんの汁もの
14 ・ 28 ・ 金	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、青のり粉)	育児用ミルク 12日磯風味ポテト (いりこ除く、適宜煮返す) 26日ベーكدポテト	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 12日磯風味ポテト (いりこ除く) 26日ベーكدポテト
	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
14 ・ 29 ・ 土	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、白菜、ほうれん草葉先、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、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとごぼうの炒め煮(生揚げ外側除くまたは豆腐、ごぼう除く) 白菜とあおなのみそ汁	軟飯 生揚げとごぼうの炒め煮(生揚げ外側除くまたは豆腐) 白菜とあおなのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク うどんやわらか煮 (乾麺、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、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 アップルリング
29 ・ 31 ・ 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(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげん、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 大豆のカレー煮(大豆皮を除き刻む、カレー粉除く) にんじんともやしのスープ(もやし除く)	軟飯 大豆のカレー煮(大豆皮を除き刻む、カレー粉少量) にんじんともやしのスープ(もやし除く)
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
	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、白菜、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(ツナ缶水洗い、じゃがいも、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(グリーンピース除く) 白菜と玉ねぎのみそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物(グリーンピース除く) 白菜と玉ねぎのみそ汁
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・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、小松菜葉先、大根、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、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉としらたきの炒め煮(しらたき除く) あおなと大根のみそ汁	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(しらたき除く) あおなと大根のみそ汁
誕生会	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニあべかわ煮(マカロニ軟らかく、きな粉、育児用ミルク)	育児用ミルク マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ (マカロニ軟らかく)
	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
誕生会	昼食	つぶし粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	お粥(にんじん入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	五目寿しのかた粥(全卵1/3量まで、油揚げ除く) 鶏肉の照り焼き 湯通しキャベツ はんぺんとほうれん草のすまし汁(はんぺん除く)	五目寿しの軟飯(全卵2/3量まで、油揚げ除く) 鶏肉の照り焼き 湯通しキャベツ はんぺんとほうれん草のすまし汁(はんぺん除く)
	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 パン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ココアクリームサンド (ココア少量)