

令和6年度

1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
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 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃが芋、人参、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、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃが芋、人参、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) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 (グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁
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 凍り豆腐のトロトロ煮 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	軟飯 豚肉のしょうが炒め 凍り豆腐とにんじんのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭お粥 (米、鮭水煮缶(よく洗う)、だし汁)	育児用ミルク 鮭そぼろご飯のかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鮭そぼろご飯の軟飯
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、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏むね肉のミルク煮 (鶏むね肉、じゃが芋、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、だし汁、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) フレンチサラダ (みかん水洗い、加熱)	軟飯 クリームシチュー(グリーンピース除く) フレンチサラダ (みかん水洗い、加熱)
	7日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 七草がゆ (米、大根、小松菜、かぶ、だし汁)	育児用ミルク 七草がゆ 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 七草がゆ せんべい
	21日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいものバター煮 (さつまいも、バター(少量)、でんぷん)	育児用ミルク さつまいものバター煮	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいものバター煮
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(じゃが芋、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) 煮野菜(じゃが芋、いんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらの照り焼き じゃがいもきんぴら 人参と油揚げのみそ汁 (油揚げ除く)	軟飯 さわらの照り焼き じゃがいもきんぴら 人参と油揚げのみそ汁 (油揚げ除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鶏むねうどん (うどん、鶏むね肉、ほうれん草、だし汁)	育児用ミルク かしわうどん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かしわうどん
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 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草、白菜、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、人参、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 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) ほうれん草と白菜のナムル (ごまよくする) 麩とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)	軟飯 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) ほうれん草と白菜のナムル(ごまよくする) 麩とえのきだけのすまし汁 (えのきだけ除く)
	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 ジャム付きパン (ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン (ジャム少量)
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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(ふりかけ入り) (削り節炒って粉状) 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、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) (削り節炒って粉状) 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) 白菜のスープ	軟飯(ふりかけ入り) (削り節炒って粉状) 生揚げとごぼうの炒め煮 (生揚げ外側除くまたは豆腐) 白菜のスープ
	7日 おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥 (米、ひじき(よく戻す)、人参、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、コーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯 (ひじきよく戻す、コーン除く)

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(じゃが芋、小松菜葉先、人参、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、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃが芋、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぶ、小松菜葉先、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏と野菜のやわらか煮(鶏ささみ肉、大根、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぶ、小松菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と大根の旨煮(つきこんにやく除く) かぶとあおなのスープ	軟飯 豚肉と大根の旨煮(つきこんにやく除く) かぶとあおなのスープ
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり、だし汁)	育児用ミルク のりおにぎり(青のり)のかた粥、みかん 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 のりおにぎり(青のり)の軟飯、みかん
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 豆腐のトロトロ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー穂先、人参、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) 煮野菜(ブロッコリー、人参、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 鮭のマヨネーズ焼き(マヨネーズ少量) ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き(マヨネーズ少量) ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 小豆パン粥(パン、小豆、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
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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ(水洗い)、人参、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークカレー(カレー粉・ソース除く、ケチャップ少量、グリーンピース除く) キャベツとツナのサラダ	軟飯 ポークカレー(カレー粉・ソース・ケチャップ少量、グリーンピース除く) 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 スパゲッティ煮(スパゲッティ(くたくたに煮る)、人参、ピーマン、煮汁、でんぷん)	育児用ミルク 和風スパゲッティ(しめじ除く、スパゲッティ軟らかく、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲッティ(しめじ除く、スパゲッティ軟らかく、ベーコン少量)
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(青のり入り) 豆腐煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、キャベツ、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜のやわらか煮(豆腐、人参、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(青のり入り) 豆腐のみそそば煮(グリーンピース除く) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量)	軟飯(青のり入り) 豆腐のみそそば煮(グリーンピース除く) 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・ヨーグルト 人参粥(米、人参、だし汁)	育児用ミルク・ヨーグルト 豚ニラチャーハンのかた粥	育児用ミルク・ヨーグルト 豚ニラチャーハンの軟飯
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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃが芋、人参、白菜、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみの煮物(鶏ささみ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃが芋、人参、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) 白菜とベーコンのスープ(ベーコン少量)	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) 白菜とベーコンのスープ(ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米、小松菜、だし汁)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥(さくらえび・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
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 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(玉ねぎ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、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) タンドリーチキン(カレー粉・パブリカ除く、ケチャップ少量) コールスロー(ごまよくする) わかめスープ	ウインナーピラフの軟飯 (コーン除く、ウインナー少量) タンドリーチキン(ケチャップ・カレー粉少量) コールスロー(ごまよくする) わかめスープ
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、人参、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、人参、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンボンドーナツツ