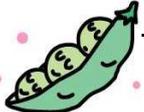


5月 離乳食献立表



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・木	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 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(ツナ缶水洗い、たまねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、キャベツ、煮汁、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) キャベツとツナのサラダ 	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 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 野菜のフォー(フォー軟らかく煮る、にんじん、たまねぎ、だし汁)	育児用ミルク 鶏肉のフォー(もやし除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏肉のフォー(もやし除く)
2・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 豆腐のふわふわ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、小松菜葉先、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、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、小松菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそぼろ煮(グリーンピース除く) じゃがいもともやしのスープ(もやし除く)	軟飯 豆腐のみそぼろ煮(グリーンピース除く) じゃがいもともやしのスープ(もやし除く)
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり粉)	育児用ミルク 青のり入り硬粥(米、青のり粉)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼の軟飯(ゴマよくする、煮返す)
7・21・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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、キャベツ、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 切り干し大根の炒め煮(しらたき・油あげ・干しシイタケ除く) ポイルウイナー(ウイナー少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 切り干し大根の炒め煮(しらたき・油あげ除く) ポイルウイナー(ウイナー少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁
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 豚ニラチャーハンの硬粥	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
8・22・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(じゃがいも、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、きゅうり、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 鮭の照り焼き ポテトサラダ(マヨネーズ少量、コーン除く) 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 鮭の照り焼き ポテトサラダ(マヨネーズ少量、コーン除く) 麩と小松菜のみそ汁
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク マカロニのきな粉煮(マカロニくたくたに煮る、きな粉)	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)
9・23・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 豆腐のふわふわ煮(豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、たまねぎ、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 生あげのケチャップ炒め(生揚げ外側除くまたは豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)	軟飯 生あげのケチャップ炒め(生揚げ外側除くまたは豆腐、ベーコン・ケチャップ・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 野菜粥(米、たまねぎ) 	育児用ミルク グリーンピースご飯の硬粥(グリーンピース薄皮除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 グリーンピースご飯の軟飯(グリーンピース薄皮除く)
10・24・土	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(にんじん、じゃがいも、キャベツ、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) 野菜の汁もの(にんじん、じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 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 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
12・26・月	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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、たまねぎ、キャベツ、煮汁、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 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁(えのきだけ除く) 	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁(えのきだけ除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、小松菜)	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

13 ・ 27 ・ 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 凍り豆腐のヨーグルト和え(凍り豆腐すりおろし、煮汁、ヨーグルト)煮野菜(にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のヨーグルト和え(鶏ささみ肉、にんじん、じゃがいも、煮汁、ヨーグルト)野菜の汁もの(たまねぎ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しシイタケ除く) あおなとたまねぎのみそ汁 	軟飯 いりどり(こんにやく除く) あおなとたまねぎのみそ汁
14 ・ 28 ・ 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、小松菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、煮汁、でんぷん) 煮野菜(スナップえんどう、煮汁、でんぷん)野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のかりんと揚げ(ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す) スナップえんどう キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 魚のかりんと揚げ(ケチャップ・ソース少量、適宜煮返す) スナップえんどう キャベツと小松菜のみそ汁
15 ・ 29 ・ 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 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、にんじん、じゃがいも、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、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、でんぷん)野菜の汁もの(にんじん、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース除く) わかめスープ(もやし除く) 	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、グリーンピース除く) わかめスープ(もやし除く)
16 ・ 30 ・ 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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、小松菜葉先、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、たまねぎ、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 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) あおなともやしのみそ汁(もやし除く)	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) あおなともやしのみそ汁(もやし除く)
17 ・ 31 ・ 土	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(にんじん、たまねぎ、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、にんじん、たまねぎ、煮汁、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 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) キャベツと青菜の汁もの	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) キャベツと青菜の汁もの
19 ・ 月	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(青のり粉入り) 麩のだし煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、なす皮むく、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり粉入り) 麩と野菜の煮物(麩、なす皮むく、ピーマン、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(たまねぎ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(青のり粉入り) 豚肉となすのみそ炒め(なす皮むく) 麩と小松菜のすまし汁	軟飯(青のり粉入り) 豚肉となすのみそ炒め(なす皮むく) 麩と小松菜のすまし汁
20 ・ 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 豆腐の煮物(豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、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、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とじゃがいものあげ煮 豆腐とわかめのみそ汁 	軟飯 鶏肉とじゃがいものあげ煮 豆腐とわかめのみそ汁
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(玉ねぎ入り) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(玉ねぎ入り) 魚と野菜の煮物(かじき、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	手キンライスの硬粥(ケチャップ少量、コーン・グリーンピース除く) 魚の和風ステーキ キャベツときゅうりの塩もみ なるとえのきだけのすまし汁(えのきだけ・なると除く)	手キンライスの軟飯(ケチャップ少量、コーン・グリーンピース除く) 魚の和風ステーキ キャベツときゅうりの塩もみ なるとえのきだけのすまし汁(えのきだけ・なると除く)
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又は麦茶
	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 野菜の硬粥(米、にんじん、塩少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンポンドーナツ