

4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 ・ 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(にんじん、玉ねぎ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、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 肉じゃが (しらたき・グリーンピース除く) 麩と小松菜のみそ汁	軟飯 肉じゃが (しらたき・グリーンピース除く) 麩と小松菜のみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり)	育児用ミルク みそ焼きライスのかた粥 (ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯 (ごまよくする)
2 ・ 16 ・ 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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、青梗菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 豆腐と青梗菜のスープ (ベーコン少量)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 豆腐と青梗菜のスープ (ベーコン少量)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク ベークドポテト	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ベークドポテト
3 ・ 17 ・ 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(白菜、にんじん、大根、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、にんじん、削り節炒って粉状、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 魚の角煮 白菜とにんじんの削り節和え (削り節炒って粉状) 玉ねぎと大根のみそ汁	軟飯 魚の角煮 白菜とにんじんの削り節和え (削り節炒って粉状) 玉ねぎと大根のみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、にんじん、玉ねぎ、わかめ、だし汁)	育児用ミルク 磯うどん 	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯うどん
4 ・ 18 ・ 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(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 魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、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 じゃがいもと豚肉のケチャップ 煮(グリーンピース除く、ケチャップ少量) キャベツともやしのスープ (もやし除く)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ 煮(グリーンピース除く、ケチャップ少量) キャベツともやしのスープ (もやし除く)
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 野菜粥 (米、にんじん)	育児用ミルク 野菜かた粥 (米、にんじん)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 にんじんマフィン
5 ・ 19 ・ 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 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、白菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	ふりかけ入りお粥 (削り節炒って粉状) 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐、玉ねぎ、にんじん、白菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	ふりかけ入りかた粥 (ごまよくする、削り節炒って粉状) 凍り豆腐と白菜のみそ炒め はるさめのすまし汁 (春雨軟らかく)	ふりかけ入り軟飯 (ごまよくする、削り節炒って粉状) 凍り豆腐と白菜のみそ炒め はるさめのすまし汁 (春雨軟らかく) 
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥 (米、しらす湯通し)	育児用ミルク カルテツごはんのかた粥 (ごまよくする、ひじきよく戻す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはんの軟飯 (ごまよくする、ひじきよく戻す)
6 ・ 20 ・ 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(玉ねぎ、じゃがいも、小松菜葉先、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 (玉ねぎ、じゃがいも、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
8 ・ 22 ・ 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、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、小松菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉とビーフンの炒め物 (全卵1/3量まで、ビーフン軟らかく、もやし除く) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	軟飯 豚肉とビーフンの炒め物 (全卵2/3量まで、ビーフン軟らかく、もやし除く) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米、鶏ささみひき肉、煮汁) 	育児用ミルク とりそぼろご飯のかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそぼろご飯の軟飯

9 ・ 23 ・ 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、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、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(白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、ツナ水洗い、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 
10 ・ 24 ・ 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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、小松菜葉先、玉ねぎ、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、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁	軟飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁
11 ・ 25 ・ 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、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、大根、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、青のり粉、だし汁、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 さわらの照り焼き こぶきいも 油揚げと大根のみそ汁(油揚げ除く)	軟飯 さわらの照り焼き こぶきいも 油揚げと大根のみそ汁(油揚げ除く)
12 ・ 26 ・ 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(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、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、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) 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) わかめスープ
13 ・ 27 ・ 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 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(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、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(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮(グリーンピース除く) キャベツと玉ねぎの汁もの	軟飯 じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮(グリーンピース除く) キャベツと玉ねぎの汁もの
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(にんじん、玉ねぎ、青梗菜葉先、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、にんじん、玉ねぎ、だし汁、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 親子煮(全卵1/3量まで、グリーンピース、たけのこ除く) じゃがいもと青梗菜のみそ汁	軟飯 親子煮(全卵2/3量まで、グリーンピース除く) じゃがいもと青梗菜のみそ汁
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 煮魚(白身魚、だし汁、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	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、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、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	たけのこご飯のかた粥(たけのこ・油揚げ除く) 鮭のみそ焼き スナップえんどう キャベツとにんじんの汁もの	たけのこご飯の軟飯(油揚げ除く) 鮭のみそ焼き スナップえんどう キャベツとにんじんの汁もの
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 パン粥(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク パン(適宜育児用ミルクで煮る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 揚げパン(シナモン少量)