

8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 ・ 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 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、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、じゃがいも、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	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) 春雨スープ (春雨軟らかく、たけのこ除く)	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) 春雨スープ (春雨軟らかく)
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、きなこ、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)
2 ・ 16 ・ 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(玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と野菜の炒め物 じゃがいもとえのきのみそ汁 (えのきだけ除く)	軟飯 凍り豆腐と野菜の炒め物 じゃがいもとえのきのみそ汁 (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)	育児用ミルク 茶めしのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 茶めしの軟飯
3 ・ 17 ・ 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(うらごしかぼちゃ、たまねぎ、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、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(うらごしかぼちゃ、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク、煮汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き 湯通しキャベツ かぼちゃスープ	軟飯 鶏肉のガーリック焼き 湯通しキャベツ かぼちゃスープ 
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺、きゅうり、だし汁)	育児用ミルク まぜそば (ハム少量、乾中華麺→乾麺)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 まぜそば(ハム少量)
4 ・ 18 ・ 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(とうがん、なす皮むく、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、なす皮むく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(とうがん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボナス(なす皮むく) とうがんスープ (ビーフン軟らかく、えび抜く)	軟飯 マーボナス(なす皮むく) とうがんスープ (ビーフン軟らかく)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭粥(米、鮭) 	育児用ミルク 鮭ごはんの軟飯	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鮭ごはんの軟飯
5 ・ 19 ・ 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、小松菜葉先、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(玉ねぎ、小松菜、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 あおなとたまねぎのみそ汁	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 あおなとたまねぎのみそ汁
7 ・ 21 ・ 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(たまねぎ、キャベツ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、ピーマン、玉ねぎ、だし汁、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(ふりかけ入り) (ふりかけ 削り節炒って粉状) 豚肉のさっぱり炒め キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯(ふりかけ入り) (ふりかけ 削り節炒って粉状) 豚肉のさっぱり炒め キャベツと小松菜のみそ汁
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク とり粥(米、鶏ささみ肉、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
8 ・ 22 ・ 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(じゃがいも、青梗菜葉先、人参、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、玉ねぎ、人参、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、たけのこ、グリーンピース除く) じゃがいもと青梗菜のみそ汁	軟飯 親子煮 (全卵2/3量、グリーンピース除く) じゃがいもと青梗菜のみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、人参)	育児用ミルク 野菜かた粥(米、人参)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 キャロットアップルゼリー せんべい
9 ・ 23 ・ 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 魚のミルクトマト煮(白身魚、トマト水煮缶、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のミルクトマト煮(白身魚、トマト水煮缶、玉ねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、マカロニ軟らかく、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のトマトソースかけ キャベツとハムのスープ (ハム少量、マカロニ軟らかく)	軟飯 魚のトマトソースかけ キャベツとハムのスープ (ハム少量、マカロニ軟らかく)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (じゃがいも、玉ねぎ、煮汁) 	育児用ミルク ジャーマンポテトカレー (カレー粉除く、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテトカレー (カレー粉・ベーコン少量)

10・24・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(豆腐、だし汁、でんぷん)煮野菜(小松菜葉先、人参、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(ひじきよく戻す、小松菜、煮汁、でんぷん)野菜の汁もの(豆腐、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(ごまよくする)ひじきと小松菜のサラダ(ひじきよく戻す) 豆腐と長ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(ごまよくする)ひじきと小松菜のサラダ(ひじきよく戻す) 豆腐と長ねぎのすまし汁
25・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(人参、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん)野菜の汁もの(人参、じゃがいも、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)にらともやしのみそ汁(もやし除く) 育児用ミルク	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)にらともやしのみそ汁(もやし除く) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かぼちゃジャムサンド
12・26・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(キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、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)野菜の汁もの(キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、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) キャベツと玉ねぎの汁もの	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) キャベツと玉ねぎの汁もの
14・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(じゃがいも、人参、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物(麩、じゃがいも、玉ねぎ、だし汁、でんぷん)野菜の汁もの(わかめ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにゃく除く)麩とわかめのみそ汁	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこんにゃく除く)麩とわかめのみそ汁
28・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(小松菜葉先、にんじん、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、小松菜、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 豚肉と小松菜の炒め物(全卵1/3量、もやし・たけのこ除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(全卵2/3量、もやし除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁
29・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(人参、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、ピーマン、じゃがいも、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	かた粥 鶏肉の酢豚風(ケチャップ少量、たけのこ除く) わかめスープ	軟飯 鶏肉の酢豚風(ケチャップ少量) わかめスープ
30・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(きゅうり、なす皮むく、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、きゅうり、キャベツ、煮汁、でんぷん)野菜の汁もの(なす皮むく、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の照り焼き きゅうりの塩もみ(ごまよくする)なすとあおなのみそ汁(なす皮むく)	軟飯 魚の照り焼き きゅうりの塩もみ(ごまよくする)なすとあおなのみそ汁(なす皮むく)
31・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(豆腐、だし汁、でんぷん)煮野菜(じゃがいも、キャベツ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、だし汁、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 大豆のトマト煮(大豆除く、ベーコン少量、ソース除く) キャベツとにんじんのスープ	軟飯 大豆のトマト煮(大豆除く、ベーコン・ソース少量) キャベツとにんじんのスープ
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(キャベツ、きゅうり、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(玉ねぎ入り)煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん)煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶水洗い加熱、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	カレーライスのかた粥(カレー粉・ソース・グリーンピース除く、ケチャップ少量)フレンチサラダ(みかん缶水洗い加熱) 育児用ミルク	カレーライスの軟飯(グリーンピース除く、カレー粉・ソース・ケチャップ少量)フレンチサラダ(みかん缶水洗い加熱)ヨーグルト
	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	育児用ミルク	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)