

令和5年度

9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 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(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、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とごぼうの炒め煮(ごぼう除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁 	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥(米、ひじき)	育児用ミルク カルテツごはんの硬粥(こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルテツごはんの軟飯(こんぶ軟らかく、ひじきよくもどす)
2 ・ 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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、たまねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮(ケチャップ少量、グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮(ケチャップ少量、グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁
4 ・ 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(にんじん、たまねぎ、なす皮むく、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、なす皮むく、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め(なす皮むく) 春雨スープ(春雨軟らかく煮る、たけのこ除く)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め(なす皮むく) 春雨スープ(春雨軟らかく煮る)
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 みそ焼きライスのかた粥(ごまよくする、適宜煮かえす)	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)
5 ・ 19 ・ 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 麩のだし煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、たまねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 納豆(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(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 岩石あげ(全卵1/3量まで、適宜煮かえす) キャベツときゅうりの削り節和え(削り節炒って粉状、もやし除く) じゃがいもとたまねぎのみそ汁	軟飯 岩石あげ(全卵2/3量まで、適宜煮かえす) キャベツときゅうりの削り節和え(削り節炒って粉状、もやし除く) じゃがいもとたまねぎのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、たまねぎ、トマトピューレ)	育児用ミルク ミートサンド(ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ミートサンド(ケチャップ少量)
6 ・ 20 ・ 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(青のり入り) 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、とうがん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 凍り豆腐と野菜のだし煮(凍り豆腐、にんじん、ひじき、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(青のり入り) 五目ひじき(ひじきよくもどす、大豆・しらたき除く) とうがんのスープ(ピーマン軟らかく、えび除く) 	軟飯(青のり入り) 五目ひじき(ひじきよくもどす、大豆・しらたき除く) とうがんのスープ(ピーマン軟らかく)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク きな粉粥(米、きな粉)	育児用ミルク くずねり(くず、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 くずもち
7 ・ 21 ・ 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(キャベツ、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(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) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き(白身魚) ツナマカロニサラダ(マカロニ軟らかく、マヨネーズ少量) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 魚の塩焼き ツナマカロニサラダ(マカロニ軟らかく、マヨネーズ少量) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク 麩のミルク煮(麩、育児用ミルク)	育児用ミルク お麩スナック 梨(水煮)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 お麩スナック 梨
8 ・ 22 ・ 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(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	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、たまねぎ、にんじん、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 生あげのケチャップ炒め(生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) じゃがいもとキャベツのスープ(ハム少量)	軟飯 生あげのケチャップ炒め(生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) じゃがいもとキャベツのスープ(ハム少量)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米、小松菜)	育児用ミルク 豚肉とごぼうのごはんのかた粥(ごぼう除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのごはんの軟飯

9 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、チンゲン菜葉先、だし汁、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、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(チンゲン菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 カレー肉じゃが(ケチャップ少量、グリーンピース・カレー粉除く) 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁 	軟飯 カレー肉じゃが(ケチャップ・カレー粉少量、グリーンピース除く) 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁
11 ・ 25 ・ 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、たまねぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉、にんじん、たまねぎ、煮汁、育児用ミルク、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 マカロニと鶏肉のクリーム煮(マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン抜く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)	軟飯 マカロニと鶏肉のクリーム煮(マカロニ軟らかく、エリンギ・グリーンピース・コーン抜く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)
12 ・ 26 ・ 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 麩のだし煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩のだし煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク 	かた粥 切り干し大根の炒め煮麩入り(しらたき・油あげ除く、麩) 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) さつま揚げの煮つけ(さつま揚げ油抜き・小さく刻んで少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁
13 ・ 27 ・ 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(キャベツ、かぼちゃ、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(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぼちゃ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと小松菜のみそ汁	軟飯 魚のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと小松菜のみそ汁
14 ・ 28 ・ 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(たまねぎ、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香味焼き 中華サラダ(春雨軟らかく、ハム少量、もやし除く) 小松菜のスープ(えのきだけ除く)	軟飯 鶏肉の香味焼き 中華サラダ(春雨軟らかく、ハム少量、もやし除く) 小松菜のスープ(えのきだけ除く)
15 ・ 29 ・ 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、なす皮むく、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のふわふわ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(里も、にんじん、なす皮むく、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 里もとこんにやくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこん除く) 豆腐となすのみそ汁(なす皮むく)	軟飯 里もとこんにやくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこん除く) 豆腐となすのみそ汁(なす皮むく)
16 ・ 30 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、小松菜葉先、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の煮物(かぼちゃ、小松菜、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 かぼちゃのそぼろ煮(グリーンピース除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮(グリーンピース除く) キャベツと小松菜のみそ汁
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(じゃがいも、にんじん、小松菜葉先、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、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、小松菜、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ミートローフ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ じゃがいもとおおなのスープ	軟飯 ミートローフ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ じゃがいもとおおなのスープ
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 クッキートースト(適宜煮かえす)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(適宜煮かえす)