

# 11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	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(だいこん、にんじん、小松菜葉先、煮汁、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) 煮野菜(だいこん、にんじん、小松菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 おでん(昆布軟らかく、生揚げ外側除くまたは豆腐、こんにやく除く、ちくわ除く) 麩と小松菜のすまし汁	軟飯 おでん(昆布軟らかく、生揚げ外側除くまたは豆腐、こんにやく除く、ちくわ除く) 麩と小松菜のすまし汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク スパゲティ煮(スパゲティくたくたに煮る、にんじん、たまねぎ、ピーマン、煮汁、でんぷん)	育児用ミルク 和風スパゲティ(しめじ除く、ベーコン少量、スパゲティ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲティ(しめじ除く、ベーコン少量、スパゲティ軟らかく)
2 ・ 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(だいこん、小松菜葉先、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、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(だいこん、小松菜、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) あおなと大根のみそ汁	軟飯 肉じゃが(グリーンピース除く) あおなと大根のみそ汁
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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、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 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、わかめ、煮汁、でんぷん) 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・コーン除く) わかめのサラダ	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・コーン除く) わかめのサラダ
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク さつまいもとりんごの煮物(さつまいも、りんご、水)	育児用ミルク さつまいもとりんごの重ね煮	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもとりんごの重ね煮
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 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、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のトマト煮(白身魚、じゃがいも、たまねぎ、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮(大豆・ソース除く、ベーコン少量) 小松菜とえのきのすまし汁(えのきだけ除く)	軟飯 大豆のトマト煮(大豆除く、ベーコン・ソース少量) 小松菜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 のり粥(米、のり)	育児用ミルク 梅しらすごはんのかた粥(梅干し除く、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 梅しらすごはんの軟飯(梅干し除く、ゴマよくする)
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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、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 煮魚(鮭、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、キャベツ、小松菜、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮(しらたき・油あげ除く) 豆腐とキャベツのみそ汁	軟飯 魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮(しらたき・油あげ除く) 豆腐とキャベツのみそ汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、きな粉、水)	育児用ミルク きな粉ペーストサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉ペーストサンド
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 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、はくさい、だいこん、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、さといも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(はくさい、だいこん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(ごぼう・こんにやく、ちくわ除く) はくさいと大根のみそ汁	軟飯 いりどり(こんにやく・ちくわ除く) はくさいと大根のみそ汁
	8日 おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ミルク粥(米、育児用ミルク)	育児用ミルク みかん、乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みかん、ヨーグルト
	22日 おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ミルク粥(米、育児用ミルク)	育児用ミルク みかん、乳児用せんべい・ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みかん、せんべい・ビスケット
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 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 魚と野菜の煮物(白身魚、たまねぎ、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 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁

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 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、じゃがいも、キャベツ、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、じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物(しらたき除く) あおなとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物(しらたき除く) 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 野菜粥(米、たまねぎ)   	育児用ミルク チキンライスのかた粥(ケチャップ少量、グリーンピース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(ケチャップ少量、グリーンピース除く)
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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(はくさい、だいこん、小松菜葉先、だし汁、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、はくさい、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(だいこん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生あげとはくさいのみそ炒め(生揚げ外側除く又は豆腐) 大根とあおなの汁もの	軟飯 生あげとはくさいのみそ炒め(生揚げ外側除く又は豆腐) 大根とあおなの汁もの
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん、(乾麺、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
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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、小松菜葉先、たまねぎ、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) 煮野菜(キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁物(小松菜、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の照り焼き、キャベツの削り節和え(削り節粉状) 油あげと小松菜のみそ汁(油あげ除く)	軟飯 魚の照り焼き、キャベツの削り節和え(削り節粉状) 油あげと小松菜のみそ汁(油あげ除く)
	13日おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大学芋(適宜煮返す)
	27日おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふかし芋
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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、じゃがいも、煮汁、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) キャベツとツナのサラダ	軟飯 クリームシチュー(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・ヨーグルト 納豆粥(米、納豆、青のり粉)	育児用ミルク・ヨーグルト 納豆ごはんの硬粥	育児用ミルク・ヨーグルト 納豆ごはんの軟飯
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(青のり粉入り) 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(だいこん、にんじん、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり粉入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、だいこん、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、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(青のり粉入り) 豚肉と大根のうま煮(つきこんにやく除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯(青のり粉入り) 豚肉と大根のうま煮(つきこんにやく除く) 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 パンがゆ(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト(シナモン除く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(シナモン少量)
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 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(チンゲン菜葉先、じゃがいも、にんじん、だし汁、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(青梗菜、じゃがいも、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) チンゲン菜とじゃがいものスープ	軟飯 豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量) チンゲン菜とじゃがいものスープ
18・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、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	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、たまねぎ、キャベツ、いんげん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもともやしのスープ(もやし除く)	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 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 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯
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(たまねぎ入り) 煮魚(白身魚、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	お粥(たまねぎ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、にんじん、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	カツカレー(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、カツ適宜煮返す) フレンチサラダ(ミカン缶水洗い・加熱)	カツカレー(カレー粉・ソース・ケチャップ少量、グリーンピース除く) フレンチサラダ(ミカン缶水洗い・加熱)
	おやつ	育児用ミルク 	育児用ミルク パンがゆ(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)