

# 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 ・ 15 ・ 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、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、青のり粉、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、削り節粉状、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の磯辺焼き キャベツの削り節和え(削り節粉状) 玉ねぎと人参のみそ汁	軟飯 魚の磯辺焼き キャベツの削り節和え(削り節粉状) 玉ねぎと人参のみそ汁
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 フライドポテト(適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト
2 ・ 16 ・ 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(白菜、人参、ほうれん草葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除くまたは豆腐) そうめんとほうれん草のすまし汁	軟飯 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除くまたは豆腐) そうめんとほうれん草のすまし汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす入りパン粥(パン、育児用ミルク、しらす湯通し)	育児用ミルク しらすトースト(マヨネーズ少量)	育児用ミルク しらすトースト(マヨネーズ少量)
17 ・ 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 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(人参、じゃがいも、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 白いんげんのトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、ソース除く) キャベツとわかめの汁もの	軟飯 白いんげんのトマト煮(ケチャップ・ソース・ベーコン少量) キャベツとわかめの汁もの
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 しめじごはんのかた粥(油揚げ・しめじ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しめじごはんの軟飯(油揚げ・しめじ除く)
4 ・ 18 ・ 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、大根、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、人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(大根、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
6 ・ 20 ・ 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(じゃがいも、ほうれん草葉先、玉ねぎ、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、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐の卵とじ(全卵1/3量、たけのこ・グリーンピース除く) じゃがいもとほうれん草のみそ汁	軟飯 凍り豆腐の卵とじ(全卵2/3量、グリーンピース除く) じゃがいもとほうれん草のみそ汁
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)
7 ・ 21 ・ 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(大根、きゅうり、人参、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、人参、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(大根、柿水煮、きゅうり、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) 大根と柿のサラダ(柿水煮)	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 大根と柿のサラダ 
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 大麦麹軟らか煮(大麦麹、だし汁)	育児用ミルク 温大麦麹(全卵1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 温大麦麹(全卵2/3量)
8 ・ 22 ・ 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(たら、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、小松菜葉先、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(たら、キャベツ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の竜田揚げ(適宜煮返す) 湯通しキャベツ 油揚げと小松菜のみそ汁(油揚げ除く)	軟飯 魚の竜田揚げ 湯通しキャベツ 油揚げと小松菜のみそ汁(油揚げ除く)
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 ジャンバラヤのかた粥(ケチャップ・ウインナー少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャンバラヤの軟飯(ケチャップ・ウインナー少量)

9 ・ 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(きゅうり、かぶ、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、きゅうり、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぶ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き ひじきの中華サラダ (ひじきよく戻す) かぶとベーコンのスープ (ベーコン少量)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き ひじきの中華サラダ (ひじきよく戻す) かぶとベーコンのスープ (ベーコン少量)
10 ・ 24 ・ 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 麩のふわふわ煮(麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、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、人参、じゃがいも、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(ふりかけ入りごまよくする)いりどり (ごぼう・たけのこ・こんにやく除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯(ふりかけ入りごまよくする)いりどり (こんにやく除く) 麩とわかめのみそ汁
11 ・ 25 ・ 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(人参、青梗菜葉先、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、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、玉ねぎ、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炒め(グリーンピース除く、ケチャップ少量) 青梗菜のスープ	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ炒め(グリーンピース除く、ケチャップ少量) 青梗菜のスープ
13 ・ 27 ・ 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(ほうれん草葉先、人参、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、ほうれん草、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(全卵1/3量、春雨軟らかく、もやし・たけのこ除く) 凍り豆腐とにんじのみそ汁	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(全卵2/3量、春雨軟らかく、もやし除く) 凍り豆腐とにんじのみそ汁
14 ・ 28 ・ 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(キャベツ、小松菜葉先、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、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン(カレー粉・パプリカ除く、ケチャップ少量) 粉ふきいも キャベツとあおなの汁もの	軟飯 タンドリーチキン(カレー粉・ケチャップ少量) 粉ふきいも キャベツとあおなの汁もの
29 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(鮭缶水洗い、キャベツ、きゅうり、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 野菜の汁もの(春雨軟らかく、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 サーモンローフ (全卵1/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜 春雨スープ(春雨軟らかく、たけのこ除く)	軟飯 サーモンローフ (全卵2/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜 春雨スープ(春雨軟らかく)
30 ・ 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、白菜、大根、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、小松菜、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(白菜、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐の野菜あん(もやし・たけのこ除く) 白菜と大根のみそ汁	軟飯 豆腐の野菜あん(もやし除く) 白菜と大根のみそ汁
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(玉ねぎ、人参、じゃがいも、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(白身魚、玉ねぎ、人参、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 煮野菜の汁もの(キャベツ、ツナ水洗い、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	カツカレーのかた粥 (カツ適宜煮返す、グリーンピース・カレー粉・ソース除く、ケチャップ少量) キャベツとツナのサラダ	カツカレーの軟飯 (グリーンピース除く、カレー粉・ソース・ケチャップ少量) キャベツとツナのサラダ マスカットゼリー
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
	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 シューガートースト (パン、バター、さとう少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シューガートースト (パン、バター、さとう少量)