



令和7年6月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課

日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料
2	月	かゆ すまし汁(水菜) 法蓮草の和え物 豆腐の味噌チーズ焼き	オレンジ 南瓜ポーロ	米 豆腐 チーズ 人参 砂糖 玉葱 味噌 法蓮草 水菜 オレンジ	17	火	かゆ 法蓮草のソテー 魚のコーンクリームやき みそ汁(じゃが芋)	メロン ウエハース	米 小麦粉 油 からすがれい 味噌 コーン 玉葱 法蓮草 じゃが芋 メロン
3	火	かゆ 魚の西京焼き ビーフン炒め すまし汁(キャベツ)	豆乳 くずもち	米 味噌 砂糖 玉葱 からすがれい 人参 からすがれい 豆乳 片栗粉 きな粉 油	18	水	かゆ クリームシチュー ひじきサラダ	りんご 寒天	米 じゃが芋 玉葱 油 人参 鶏肉 牛乳 砂糖 小麦粉 バター キャベツ ひじき 林檎ジュース
4	水	パンがゆ パスタスープ 煮込みハンバーグ キャロットサラダ	ベビーせん ビスケット	パン 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 油 キャベツ 人参 鶏肉 マカロニ	19	木	かゆ 煮てんぷら キャベツとツナの和え物 みそ汁(小松菜)	ベビーせん ビスケット	米 玉葱 人参 味噌 チーズ 鶏肉 小麦粉 鶏卵 油 キャベツ ツナ 小松菜
5	木	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 スープ(青梗菜)	パンケーキ	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 青梗菜 じゃが芋 豆乳 ホットケーキミックス	20	金	かゆ 煮魚 ごま和え すまし汁(玉ねぎ)	いちご ジャムサンド	米 砂糖 法蓮草 からすがれい 人参 ごま 玉葱 パン 苺ジャム
6	金	かゆ 肉団子 磯辺和え みそ汁(大根)	ベビーせん ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 海苔 味噌 大根	21	土	おじや 棒チーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鯉節 チーズ
7	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 ヨーグルト	23	月	鶏そぼろがゆ サラダ みそ汁 (大根・南瓜・人参)	すいか ウエハース	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 大根 南瓜 味噌 西瓜
9	月	かゆ 松風焼 大根の甘酢和え すまし汁(小松菜)	オレンジ ビスケット	米 豚肉 パン粉 玉葱 味噌 大根 胡瓜 人参 砂糖 小松菜 オレンジ	24	火	パンがゆ 鶏肉のトマト煮 チキンサラダ	バナナの ヨーグルト 和え	パン 鶏肉 胡瓜 玉葱 じゃが芋 油 キャベツ トマト バナナ ヨーグルト
10	火	煮込みスパゲティ ポパイポテトサラダ スープ(玉ねぎ)	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 米 じゃが芋 法蓮草 ノイグ マヨネーズ 鮭	25	水	かゆ 春雨サラダ 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁(キャベツ)	オレンジ 南瓜ポーロ	米 鮭 キャベツ 人参 春雨 ノイグ ノイグ マヨネーズ 味噌 ごま油 胡瓜 砂糖
11	水	かゆ ごま和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(玉ねぎ・若布)	動物ビスケット ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 人参 キャベツ ごま 若布 味噌	26	木	かゆ おかか和え 豆腐のオープン焼き すまし汁(小松菜)	ピザポテト	米 豆腐 片栗粉 人参 豚肉 葉葱 砂糖 バター もやし 小松菜 鯉節 じゃが芋 玉葱 チーズ
12	木	かゆ 魚の揚げ煮 ナムル みそ汁(キャベツ・人参)	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 鮭 小麦粉 砂糖 油 胡瓜 もやし ごま油 キャベツ 人参 味噌	27	金	かゆ つくね煮 グリーンサラダ みそ汁(玉ねぎ)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 玉葱 パン粉 味噌 砂糖 ごま油 胡瓜 キャベツ
13	金	かゆ 味噌肉じゃが 納豆和え すまし汁(青梗菜)	キャロット ケーキ	豚肉 人参 玉葱 油 じゃが芋 砂糖 豆乳 法蓮草 味噌 納豆 米 青梗菜 ホットケーキミックス	28	土	煮そうめん オレンジ		素麺 人参 玉葱 鶏肉 鯉節 オレンジ
14	土	煮込みスパゲティ オレンジ		スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ オレンジ	30	月	かゆ 鶏そぼろ煮 スパゲティサラダ 豚汁	ベビーせん ウエハース	米 鶏肉 玉葱 油 砂糖 スパゲティ 胡瓜 人参 大根 葱 豚肉 味噌
16	月	かゆ おかか和え 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁(南瓜)	サクサク クッキー	米 豆腐 人参 油 玉葱 鶏肉 砂糖 胡瓜 キャベツ 鯉節 南瓜 味噌 小麦粉					

※献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
※午後おやつは上記の献立以外に6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。



市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知ったうえで上手に利用し、離乳食を作る時の参考にしましょう。気をつけたいのはおこさまが食べる前に、大人がひと口食べて確認することです。硬さや味付けはどうか、そして温めて与える場合には、熱すぎないように温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえるようになる2回食になった頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように注意し、不足する分を手作りで補うようにすると良いですね。食品衛生上、瓶詰めやレトルト製品についても、食べ残したものは食べないよう気をつけましょう。

