令和6 年 5 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
1	水	鶏そぼろがゆ 大根の甘酢和え みそ汁（青梗菜）	ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　砂糖 大根　胡瓜　人参　味噌 青梗菜	18	土	おじや 型抜きチーズ		米　人参　玉葱 じゃがいも かつお節 チーズ
2	木	人参がゆ　鮭の醤油焼き ごまみそ和え すまし汁（水菜）	いちご ジャムサンド	米　人参　鰹節　鮭 生姜　法蓮草　ごま 砂糖　味噌　水菜 パン　いちごジャム	20	月	かゆ　みそ汁（青梗菜） 豆腐のつくね焼き ほうれん草とツナの和え物	オレンジ ウエハース	米　豆腐　鶏肉　玉葱 パン粉　油　砂糖 片栗粉　法蓮草 ツナ　青梗菜　味噌 オレンジ
7	火	かゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	ヨーグルト クラッカー	米　じゃがいも　玉葱 人参　鶏肉　牛乳 小麦粉　バター ひじき　キャベツ　油 ヨーグルト	21	火	かゆ　粉吹き芋 豚ひき肉と野菜の炒め煮 みそ汁（キャベツ・人参）	お麩ラスク	米　豚肉　人参　玉葱 油　砂糖　片栗粉 じゃがいも キャベツ　味噌 麩　バター
8	水	かゆ　ビーフン炒め 豆腐と豚肉の煮込み かぶのスープ	オレンジ ウエハース	米　豆腐　豚肉　人参 玉葱　砂糖　片栗粉 キャベツ　ビーフン 油　蕪　オレンジ	22	水	かゆ　ごま和え カレイのオーブン焼き みそ汁（南瓜）	そら豆 ベビーせん	米　からすがれい 玉葱　人参　味噌 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま 小松菜　砂糖　南瓜 そらまめ
9	木	かゆ　鶏そぼろ ポパイポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ）	きな粉蒸し パン	米　鶏肉　砂糖 じゃがいも　法蓮草 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　玉葱 味噌　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 豆乳　油　きな粉	23	木	かゆ　煮込みハンバーグ キャロットサラダ パスタスープ	いちご ミルク寒天	米　豚肉　玉葱 豆乳 パン粉　キャベツ 人参　ツナ　砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　牛乳 苺ジャム　ﾏｶﾛﾆ
10	金	かゆ　魚の揚げ煮 もやしの酢の物 みそ汁（小松菜・葱）	ビスケット ベビーせん	米　からすがれい 小麦粉　油　砂糖 もやし　胡瓜　人参 小松菜　長葱　味噌	24	金	かゆ　鶏肉のみそ煮 しょうゆフレンチサラダ みそ汁（大根・わかめ）	南瓜ボーロ ベビーせん	米　鶏肉　玉葱　砂糖 味噌　人参　法蓮草 キャベツ　油 大根　わかめ
11	土	煮そうめん オレンジ		そうめん　人参 玉葱　鶏肉 かつお節 オレンジ	25	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん　南瓜 大根　鶏肉 ヨーグルト
13	月	かゆ しらす和え 肉団子の豆乳スープ	煮込み うどん	米　ｷｬﾍﾞﾂ　青梗菜 人参　ちりめんじゃこ 鶏肉　玉葱　パン粉 豆乳 うどん　豚肉	27	月	かゆ　マーボー豆腐 春雨サラダ コーンスープ	バナナ ビスケット	米　豆腐　豚肉　長葱 人参　味噌　砂糖 片栗粉　春雨　玉葱 胡瓜　ごま油 コーン　バナナ
14	火	かゆ 納豆和え 魚と野菜の煮物 みそ汁（南瓜）	オレンジ ウエハース	米　メルルーサ 人参　玉葱　砂糖 片栗粉　法蓮草 納豆　南瓜　味噌 オレンジ	28	火	かゆ　お浸し 鮭のパン粉焼き みそ汁（じゃが芋）	手作り クッキー	米　鮭　パン粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　人参 法蓮草　じゃがいも 味噌　小麦粉　牛乳 バター　砂糖
15	水	煮込みスパゲティ キャベツサラダ 小松菜のスープ	おかかがゆ	スパゲティ　豚肉 玉葱　人参　チーズ キャベツ　胡瓜　油 小松菜　米　鰹節	29	水	かゆ　おかか和え 豆腐と鶏肉の煮物 すまし汁（かぶ）	ビスケット ベビーせん	米　豆腐　人参 玉葱　鶏肉 砂糖　もやし かつお節　蕪
16	木	かゆ　レバー甘辛煮 磯辺和え みそ汁（キャベツ・人参）	南瓜ボーロ ベビーせん	米　鶏レバー 味噌 玉葱 砂糖 法蓮草　人参 のり　キャベツ	30	木	パンがゆ　グリーンサラダ 鶏といんげんのトマト煮 青梗菜のスープ	鶏そぼろ がゆ	パン　鶏肉　玉葱 さやいんげん　油 トマト　胡瓜 キャベツ　青梗菜 人参　米　砂糖
17	金	かゆ　すまし汁（かぶ） 豆腐のみそチーズ焼き ほうれん草のソテー	フルーツ ゼリー	米　豆腐　玉葱　人参 砂糖　味噌　チーズ 法蓮草　油　蕪 みかん　桃	31	金	かゆ　炒り鶏 キャベツとツナの和え物 みそ汁（小松菜・人参）	ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　人参 玉葱　油　砂糖 キャベツ　ツナ 小松菜　味噌

※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。

離乳食の進め方

5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月
ゴックン口唇食べ期	モグモグ舌食べ期	カミカミ歯ぐき食べ期	パクパク歯食べ期
1日1回→2回	1日2回	1日3回	1日3回
1日1品1さじから始めます。食品についての、「米がゆ」から始め、次に「野菜のすりつぶし」と進めていきます。慣れてきたら、「豆腐」や「白身魚」「卵黄」を加えていくとよいでしょう。1か月位して慣れてきたら、2回食に進めましょう。	1日2回食で食事のリズムをつけていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。もぐもぐの練習をする時期なので、一度にいっぱい口に入れないようにしましょう。	3回食に進めます。離乳食の量も食欲に応じて増やします。鉄分が不足しやすい時期なので、赤身の肉や魚、レバーを取り入れましょう。野菜は、軟らかく調理し、細かく切りすぎず、歯ぐきでつぶしやすい大きさに切りましょう。手づかみ食べも始まる時期です。発育のためにも積極的にさせてあげましょう。	1日3回の食事の他に、1～2回の間食を取り入れます。間食では食事で取り切れない果物などをプラスしましょう。色々な食品の味と舌ざわりを楽しみ、家族で一緒に食卓を囲みましょう。