



令和7年1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
4	土	おじやチーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鯉節 チーズ	20	月	かゆ 土佐煮 ごま和え みそ汁(大根)	マカロニ きなこ	米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鯉節 油 砂糖 法蓮草 ごま 大根 味噌 かつお きな粉
6	月	かゆ 米粉シチュー チーズサラダ	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 米粉 胡瓜 チーズ キャベツ 油	21	火	にんじんがゆ 肉団子スープ ポテトサラダ	りんごゼリー ウエハース	米 人参 鯉節 鶏肉 玉葱 パン粉 青梗菜 白菜 じゃが芋 胡瓜 パプリカ マヨネーズ
7	火	かゆ ツナじゃが お浸し みそ汁(大根)	小倉ケーキ	米 ツナ じゃが芋 人参 玉葱 油 砂糖 法蓮草 大根 味噌 かつお-キッス 豆乳 小豆	22	水	かゆ 鶏そぼろ キャベツとツナのサラダ すまし汁(無)	チーズ蒸し パン	米 鶏肉 砂糖 ツナ キャベツ 油 無牛乳 チーズ ホットケーキミックス
8	水	かゆ マーボー豆腐 キャベツサラダ 小松菜のスープ	バナナ ウエハース	米 豆腐 豚肉 小松菜 人参 味噌 砂糖 片栗粉 油 キャベツ 葱 バナナ	23	木	かゆ 煮魚 磯辺和え みそ汁(玉ねぎ・麴)	ベビーせん ビスケット	米 めかじき 砂糖 法蓮草 人参のり 玉葱 麴 味噌
9	木	かゆ 青梗菜のスープ オニオンソースハンバーグ キャロットサラダ	ぶどう寒天	米 豚肉 玉葱 パン粉 砂糖 片栗粉 キャベツ 人参 ツナ 油 青梗菜 グレープジュース 寒天	24	金	パンがゆ クリームシチュー コールスロー	ほうとう うどん	パン じゃが芋 玉葱 人参 鮭 牛乳 米粉 胡瓜 キャベツ 油 うどん 南瓜 葱 大根 鶏肉
10	金	かゆ 魚の揚げ煮 大根の煮物 豚汁	ベビーせん ビスケット	米 鮭 小麦粉 油 砂糖 大根 人参 葱 豚肉 味噌 鯉節	25	土	煮そうめん オレンジ		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鯉節 オレンジ
11	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	27	月	かゆ 豆腐のみそ煮 ナムル すまし汁(じゃが芋)	清見オレンジ ベビーせん	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 小松菜 もやし ごま油 清見オレンジ じゃが芋
14	火	かゆ 豆腐の松風焼 和え物 みそ汁(南瓜)	みかん ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 パン粉 玉葱 砂糖 味噌 胡瓜 キャベツ 南瓜 みかん	28	火	かゆ 肉団子 納豆和え みそ汁(白菜)	お麴ラスク	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 納豆 白菜 味噌 麴 パター
15	水	かゆ 煮魚 ごま和え みそ汁(小松菜)	さつま芋の 甘煮	米 からすがれい 砂糖 法蓮草 人参 ごま 小松菜 味噌 さつま芋	29	水	かゆ 魚の西京焼き ひじきのマリネ すまし汁(玉ねぎ・水菜)	蒸かし芋	米 からすがれい 味噌 砂糖 ひじき 人参 キャベツ 油 玉葱 水菜 さつま芋
16	木	かゆ つくね煮 おかか和え みそ汁(里芋)	ビスコ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 白菜 人参 鯉節 里芋 味噌	30	木	煮込みスパゲティ しらす和え 白菜スープ	おかか がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ キャベツ 白菜 鯉節 ちりめんじゃこ 米
17	金	かゆ 魚のみそ煮 もやしの酢の物 さわにわん	いちご ジャムサンド	米 からすがれい 味噌 砂糖 もやし 胡瓜 人参 鶏肉 水菜 大根 パン いちごジャム	31	金	かゆ レバー甘辛煮 ブロッコリーのマヨ風味和え みそ汁(キャベツ・人参)	ベビーせん ビスケット	米 鶏レバー 玉葱 砂糖 ブロッコリー パプリカ マヨネーズ キャベツ 人参 味噌
18	土	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 豚肉 バナナ					

※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。

乳幼児期から健康づくりを考えた食習慣を意識しましょう



乳幼児期の栄養が、成長して成人になってからの肥満や、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患等の生活習慣病と関連することが報告されています。

また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えるので注意が必要です。乳児期から、野菜や果物、魚もバランスよく食べて、薄味に配慮した食習慣を築いていくことが大切です。

主食はごはんを基本として、適量の魚や肉などの主菜、たっぷり野菜の副菜、そして果物を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。おやつについても、4番目の食事として考えるようにしましょう。

