令和　６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	木	かゆ　ツナじゃが 法蓮草のお浸し みそ汁（大根・若布）	ぶどう寒天 ベビーせん	米　ツナ　じゃが芋 人参　玉葱　法蓮草 大根　若布　味噌 葡萄ジュース	19	金	かゆ　豆腐の松風焼 和え物 みそ汁（南瓜）	お麩ラスク	米　鶏肉　豆腐 玉葱　味噌　人参 キャベツ　南瓜 麩　バター
5	金	かゆ　魚の揚げ煮 大根の煮物　豚汁	ビスケット ウエハース	米　からすがれい 大根　人参　里芋 豚肉　味噌	20	土	おじや オレンジ		米　人参　玉葱 じゃが芋　鰹節 オレンジ
6	土	芋がゆ 型抜きチーズ		米　じゃが芋 人参　玉葱　鰹節 チーズ	22	月	パンがゆ　青梗菜スープ オニオンソースハンバーグ キャロットサラダ	バナナ ウエハース	パン　豚肉　玉葱 キャベツ　人参 ツナ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 青梗菜　バナナ
9	火	かゆ　米粉シチュー チーズサラダ	煮込み うどん	米　鶏肉　玉葱　人参 じゃが芋　キャベツ 米粉　胡瓜　チーズ うどん　南瓜　大根	23	火	煮込みスパゲティ 小松菜サラダ 白菜スープ	鶏そぼろがゆ	スパゲティ　豚肉 玉葱　人参　小松菜 鶏肉　米
10	水	かゆ　マーボー豆腐 ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのサラダ 小松菜のスープ	バナナ 南瓜ボーロ	米　豆腐　豚肉　葱 人参　味噌　ツナ キャベツ　小松菜 じゃが芋　バナナ	24	水	かゆ　紅白煮 魚のあけぼの焼き みそ汁（小松菜）	動物ﾋﾞｽｹｯﾄ ベビーせん	米　鮭　人参　チーズ パセリ　じゃが芋 小松菜　味噌
11	木	かゆ　魚のみそ煮 もやしの酢の物 沢煮椀	小倉ケーキ	米　からすがれい 味噌　もやし　胡瓜 人参 鶏肉　水菜　大根 豆乳　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 小豆	25	木	かゆ　土佐煮 胡麻酢和え みそ汁（薩摩芋）	フルーツ ヨーグルト	米　鶏肉　若布　人参 豆腐　鰹節　法蓮草 ごま　薩摩芋　味噌 ﾊﾞﾅﾅ　みかん　ﾖｰｸﾞﾙﾄ
12	金	かゆ　みそ汁（白菜） 蓮根入り肉団子煮 法蓮草の磯辺和え	ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　蓮根 玉葱　パン粉 法蓮草　人参 海苔　味噌	26	金	かゆ　レバー甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ風味和え みそ汁（キャベツ）	ビスケット ベビーせん	米　鶏ﾚﾊﾞｰ　玉葱 ブロッコリー 人参　キャベツ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
13	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん　人参 玉葱　鶏卵　鰹節 ヨーグルト	27	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米　人参　玉葱 鶏卵　鰹節 ヨーグルト
15	月	かゆ　鶏そぼろ ビーフン炒め みそ汁（小松菜）	マカロニ きなこ	米　鶏肉　玉葱　人参 キャベツ　ビーフン 小松菜　味噌 マカロニ　きな粉	29	月	かゆ 肉団子のスープ ポテトサラダ	みかん 南瓜ボーロ	米　豚肉　葱　人参 白菜　じゃが芋 胡瓜　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ みかん
16	火	パンがゆ 鮭のクリームシチュー コールスロー	みかん ウエハース	食パン　じゃが芋 玉葱　人参　鮭 牛乳　米粉　胡瓜 キャベツ　みかん	30	火	かゆ　鶏そぼろ 納豆和え みそ汁（大根）	シュガー トースト	米　鶏肉　法蓮草 人参　納豆　大根 味噌　パン　バター
17	水	かゆ　肉団子煮 ひじきのマリネ すまし汁（蕪）	薩摩芋の ミルク煮	米　鶏肉　玉葱 ひじき　人参　蕪 キャベツ　薩摩芋 牛乳	31	水	かゆ　魚の西京焼き 法蓮草のごま和え みそ汁（玉葱・水菜）	薩摩芋の甘煮	米　からすがれい 味噌　法蓮草　人参 ごま　玉葱　水菜 薩摩芋
18	木	かゆ　魚と野菜の煮物 おかか和え みそ汁（里芋）	ビスケット ベビーせん	米　からすがれい 人参　玉葱　鰹節 法蓮草　里芋　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。

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。