令和６年３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	金	かゆ　煮魚 ほうれん草のごま和え すまし汁（水菜・麩）	南瓜ボーロ ベビーせん	米 からすがれい 法蓮草　人参 ごま 水菜　麩	16	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
2	土	おじや オレンジ		米　人参　玉葱 じゃが芋　鰹節 オレンジ	18	月	かゆ　和え物 蓮根入り肉団子煮 すまし汁（蕪）	清見オレンジ ウエハース	米　鶏肉　蓮根 玉葱　パン粉 人参　小松菜　蕪 オレンジ
4	月	かゆ　豆腐の松風焼 野菜炒め すまし汁（玉葱・わかめ）	棒チーズ ビスケット	米　豚肉　豆腐 パン粉　玉葱　味噌 キャベツ　若布 人参　チーズ	19	火	煮込みスパゲティ ポテトサラダ スープ（キャベツ）	鶏そぼろがゆ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　豚肉　米 玉葱　人参　胡瓜 じゃが芋　ｷｬﾍﾞﾂ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　鶏肉
5	火	かゆ　肉だんご煮 磯辺和え みそ汁（大根）	煮込み うどん	米　鶏肉　玉葱　人参 パン粉 法蓮草 のり 大根　味噌　うどん 青梗菜　豚肉	21	木	かゆ　鮭の醤油焼 法蓮草の和え物 みそ汁（小松菜）	米粉の キャロット ケーキ	米　鮭　法蓮草 人参　小松菜 味噌　米粉 片栗粉　牛乳
6	水	かゆ　そぼろ煮 お浸し みそ汁（白菜）	清見オレンジ ウエハース	米　豚肉　玉葱　法 蓮草　人参 白菜　味噌 オレンジ	22	金	かゆ　おかか和え 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁（薩摩芋）	ヨーグルト クラッカー	米　豆腐 人参　玉葱 鶏肉　胡瓜　ｷｬﾍﾞﾂ 鰹節　薩摩芋　味噌 ヨーグルト
7	木	かゆ　クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ	いちご 蒸しパン	米 じゃが芋　玉葱　人参 鶏肉　牛乳　小麦粉 ﾊﾞﾀｰ　キャベツ　法蓮草 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　苺ジャム	23	土	芋がゆ 棒チーズ		米 じゃが芋 人参　玉葱 鰹節　チーズ
8	金	かゆ　鮭の揚げ煮 大根の甘酢和え みそ汁（じゃが芋）	ベビーせん ビスケット	米　鮭　小麦粉 大根　胡瓜　人参 じゃが芋　味噌	25	月	かゆ　チーズサラダ 煮込みハンバーグ みそ汁（大根）	ベビーせん ウエハース	米　豚肉　玉葱 パン粉　牛乳　胡瓜 チーズ　キャベツ 大根　味噌
9	土	煮込みうどん バナナ		うどん　人参 キャベツ　鶏卵 バナナ	26	火	パンがゆ　魚のピカタ蒸し スパゲティサラダ カラフルスープ	フルーツ ゼリー	パン　からすがれい 鶏卵　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　胡瓜 人参　ごま　玉葱　桃 じゃが芋　みかん
11	月	かゆ 肉団子の豆乳スープ キャロットサラダ	バナナの ヨーグルト和え	米　玉葱 人参 鶏肉 青梗菜　ﾊﾟﾝ粉　豆乳 キャベツ　ツナ バナナ　ヨーグルト	27	水	かゆ　つくね煮 ポパイポテトサラダ すまし汁（玉葱）	デコポン ベビーせん	米　鶏肉　玉葱　ごま パン粉　じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　味噌 法蓮草　デコポン
12	火	かゆ　粉吹き芋 魚と野菜の煮物 みそ汁（玉葱）	ふかし芋	米　からすがれい 人参　玉葱　片栗粉 じゃが芋　味噌 薩摩芋	28	木	かゆ　豆腐の煮物 きゅうりとツナの和え物 みそ汁（小松菜）	マカロニ きなこ	米　豆腐　人参　玉葱 豚肉　胡瓜　ツナ 小松菜　味噌 マカロニ　きな粉
13	水	かゆ　マーボー豆腐 磯辺和え スープ（玉葱）	マーマレード ジャムサンド	米　豆腐　豚肉　葱 人参　味噌 片栗粉 法蓮草　のり 玉葱 パン　マーマレード	29	金	かゆ　鶏そぼろ 磯辺和え スープ（キャベツ）	動物ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　法蓮草 人参　のり キャベツ
14	木	かゆ　キャベツサラダ レバーのケチャップ煮 小松菜のスープ	デコポン ベビーせん	米　鶏レバー 片栗粉　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　小松菜 デコポン	30	土	煮そうめん オレンジ		素麺　人参　玉葱 鶏卵　鰹節 オレンジ
15	金	かゆ　肉団子 ひじきサラダ みそ汁（白菜）	フライド ポテト	米　鶏肉　片栗粉 ひじき 人参 胡瓜 キャベツ　白菜 味噌　じゃが芋	お楽しみ献立		人参がゆ　肉だんご煮 ほうれん草のソテー パスタスープ		米 人参　鰹節 鶏肉　玉葱 パン粉　法蓮草 マカロニ

※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。

～赤ちゃんと食物アレルギー～

食物アレルギーとは、特定の食物成分に体が過剰に反応してしまう症状をいいます。具体的な反応として、湿疹やじんま疹などの皮ふ症状、下痢、嘔吐、ゼーゼーなど呼吸器症状として出ることがあります。しかし、下痢、嘔吐、湿疹は食物アレルギーでなくても出ることがあります。
「〇〇を食べさせたら、こうなった。もしかしてアレルギー!?」とあわてずに、医師に相談しましょう。　医師の判断なしに、特定の食物を除去するのは、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあります。食物アレルギーがあることを理由に、離乳食開始の時期を遅らせる必要はありません。厚生労働省より出された「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく離乳食のすすめ方のとおり、一品ずつ開始していきます。既に原因アレルゲンと診断された食品がある場合は、医師の指示を受け、栄養に配慮しながら適切に進めていきましょう。