



令和6年10月0歳児予定献立表

佐倉市役所こども保育課



日曜日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日曜日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料
1	火	かゆ 鮭のパン粉焼き 野菜炒め すまし汁（小松菜）	いちご ジャムサンド	米 鮭 ノイグ マネズ パン粉 キャベツ 人参 油 小松菜 パン いちごジャム	17	木	かゆ つくね煮 磯香和え みそ汁（無・人参）	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 無 パン粉 法蓮草 人参 のり 味噌
2	水	かゆ 米粉シチュー チーズサラダ	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 米粉 牛乳 胡瓜 チーズ キャベツ 油 オレンジ	18	金	煮込みスパゲティ しらすあえ コンスープ	おかかがゆ	鶏肉 玉葱 人参 チーズ 豆乳 コーン 片栗粉 ちりめんじゃこ キャベツ 米 鰹節
3	木	かゆ ポテトサラダ 豆腐入り肉団子スープ	きなこ お麩ラスク	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 もやし キャベツ じゃが芋 胡瓜 ノイグ マネズ 鮭 バター きな粉	19	土	煮込みうどん 棒チーズ		うどん 人参 キャベツ 鶏肉 チーズ
4	金	かゆ 肉だんご煮 磯辺和え みそ汁（里芋）	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 法蓮草 人参 のり 里芋 味噌	21	月	かゆ 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 みそ汁（玉葱）	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 砂糖 法蓮草 ツナ 玉葱 味噌
5	土	煮そうめん ヨーグルト		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 ヨーグルト	22	火	パンがゆ 米粉のホワイトシチュー ひじきサラダ	フルーツ ゼリー	バナナ 薩摩芋 玉葱 人参 鶏肉 バター 桃 牛乳 油 ひじき キャベツ みかん 米粉
7	月	かゆ マーボー豆腐 胡麻酢和え スープ（人参）	オレンジ ベビーせん	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 法蓮草 ごま オレンジ	23	水	かゆ 豆腐の松風焼 フロッコリーのマヨふうみあえ すまし汁（玉葱・麩）	ふかしもち	米 鶏肉 豆腐 パン粉 玉葱 砂糖 味噌 薩摩芋 麩 フロッコリー ノイグ マネズ
8	火	かゆ みそ汁（豆腐） コンフレックチキン しょうゆフレンチサラダ	キャロット ケーキ	米 鶏肉 粉チーズ 人参 玄米ルー キャベツ 法蓮草 油 豆腐 味噌 しょうゆ マネズ 砂糖 豆乳	24	木	かゆ 鮭の塩焼き 納豆和え さわにわん	煮込みうどん	米 鮭 法蓮草 人参 納豆 大根 鶏肉 うどん キャベツ 水菜
9	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁（小松菜）	豆乳ラスク ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 味噌 じゃが芋 小松菜	25	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 キャベツとツナの和え物 パスタスープ	ウエハース ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 キャベツ ツナ マカロニ 人参
10	木	かゆ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー スープ（玉葱・人参）	ぶどう寒天	米 豚肉 玉葱 油 パン粉 牛乳 人参 法蓮草 グレープジュース 砂糖	26	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
11	金	かゆ 煮魚 キャロットサラダ すまし汁（青梗菜）	南瓜ボーロ クラッカー	米 からすがいい 砂糖 キャベツ 人参 ツナ 油 青梗菜	28	月	かゆ お浸し 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁（キャベツ）	バナナ 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 法蓮草 キャベツ 味噌 バナナ
12	土	おじや オレンジ		米 人参 玉葱 じゃがいも 鰹節 オレンジ	29	火	かゆ 鶏肉のトマト煮 コールスロー スープ（キャベツ）	豆乳くずもち	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 トマト 胡瓜 キャベツ 油 人参 豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉
15	火	かゆ 肉団子 キャベツサラダ みそ汁（薩摩芋）	ソフト クッキー	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 キャベツ 人参 薩摩芋 ノイグ マネズ 味噌 牛乳 油 しょうゆ マネズ	30	水	かゆ 煮魚 ごまみそあえ 春雨スープ	型抜きチーズ ビスケット	米 めかじき 砂糖 人参 法蓮草 ごま 味噌 玉葱 春雨 人参 チーズ
16	水	かゆ 魚の西京焼き 人参の甘煮 すまし汁（玉葱・水菜）	やきもち	米 からすがいい 味噌 砂糖 人参 玉葱 水菜 さつまいも	31	木	かゆ 鶏のチーズ焼き スパゲティサラダ スープ（青梗菜）	南瓜の ケーキ	米 鶏肉 玉葱 人参 鶏卵 バター スパゲティ 胡瓜 青梗菜 油 南瓜 豆乳 片栗粉 チーズ

※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。



咀しゃく力UPには運動も大切！



柔らかい食品が増える傾向にある現代の食事です。

「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みが乳児期に多く聞かれます。咀しゃく力の発達には、寝返りやハイハイ、歩行等全身を大きく動かす運動が関係しています。からだをより多く動かすようにしましょう。



あそび食べにはどう対応する？

ある程度自分で食べたら、残りは大人が介助しましょう。顔を背けたり、イヤイヤをししたりしたら、お腹いっぱいサインかもしれません。いつまでもだらだら与えずに、食事をきりあげるようにしましょう。

