



令和6年7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	月	かゆ 豆腐の松風焼 おかか和え みそ汁(南瓜)	ウエハース ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 パン粉 玉葱 砂糖 味噌 小松菜 人参 鯉節 南瓜	17	水	かゆ 卵焼き 隠元のごま和え みそ汁(玉葱)	オレンジ ウエハース	米 鶏卵 鶏肉 人参 油 砂糖 鞘陽元 こま 玉葱 味噌 オレンジ
2	火	かゆ 鶏肉のみそ煮 和え物 すまし汁(青梗菜)	パンがゆ	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 胡瓜 キャベツ 青梗菜 パン	18	木	煮込みスパゲティ しらす和え 小松菜のスープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 なす 人参 スッパコ キャベツ 米 じゃこ 小松菜 鮭
3	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 オクラスープ	バナナ 南瓜ポーロ	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 オクラ バナナ	19	金	かゆ 魚の揚げ煮 法蓮草の和え物 みそ汁(もやし)	ビスケット ベビーせん	米 鮭 小麦粉 油 砂糖 法蓮草 人参 もやし 味噌
4	木	かゆ 魚のオレンジ煮 野菜炒め みそ汁(小松菜)	ミルク くずもち	米 鶏肉 砂糖 油 葱 卵 ツナ 人参 キャベツ 味噌 小松菜 片栗粉 きな粉 牛乳	20	土	野菜入りおじや チーズ		米 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 チーズ
5	金	かゆ 肉団子煮 南瓜の含め煮 そうめん汁	クラッカー ビスケット	米 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 南瓜 素麺 水菜	22	月	かゆ 麻婆豆腐 春雨の酢の物 冬瓜スープ	小倉ケーキ	米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 味噌 砂糖 春雨 片栗粉 胡瓜 鶏卵 油 冬瓜 水菜 豆乳 小麦 粉 トマト
6	土	芋がゆ ヨーグルト		米 じゃが芋 人参 玉葱 鯉節 ヨーグルト	23	火	パンがゆ トマトシチュー 二色のソテー	西瓜 ウエハース	パン じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 トマト 油 蕪 小麦粉 西瓜
8	月	かゆ 鶏肉のトマト煮 法蓮草の磯辺和え みそ汁(蕪・人参)	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 トマト 法蓮草 人参 のり 蕪 味噌	24	水	かゆ 魚の西京焼き ナムル すまし汁(青梗菜)	フルーツ 寒天よせ	米 からすがれい 味噌 砂糖 胡瓜 人参 もやし ごま油 桃 青梗菜 乳飲料 みかん
9	火	かゆ クリームシチュー コールスロー	フルーツ ヨーグルト	米 じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 牛乳 ヨーグルト 小麦粉 バター 油 胡瓜 キャベツ バナナ みかん	25	木	かゆ キャベツとツナの和え物 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 みそ汁(小松菜・玉葱)	南瓜ポーロ ベビーせん	米 鶏レバー 味噌 片栗粉 じゃが芋 砂糖 キャベツ 葱 油 ツナ 小松菜 玉葱
10	水	かゆ 土佐煮 サラダ みそ汁(じゃが芋)	西瓜 南瓜ポーロ	米 鶏肉 若布 油 人参 豆腐 鯉節 砂糖 胡瓜 味噌 じゃが芋 西瓜	26	金	かゆ 肉団子 マカロニサラダ みそ汁(なす)	きな粉 クッキー	米 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 ツナ 小麦粉 胡瓜 人参 なす きな粉 ノイック マヨネーズ 味噌
11	木	パンがゆ 南瓜スープ 魚のコーンクリームやき キャロットサラダ	煮そうめん	パン小麦粉 玉葱 からすがれい 油 ツナ 人参 南瓜 片栗粉 豆乳 素麺 鶏肉 鯉節	27	土	煮込みスパゲティ バナナ		スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 バナナ
12	金	かゆ 和え物 豆腐入り肉団子煮 みそ汁(キャベツ・人参)	動物 ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 玉葱 鶏卵 パン粉 砂糖 もやし 胡瓜 人参 キャベツ 味噌	29	月	かゆ キャベツサラダ 豆腐のみそチーズ焼き すまし汁(玉葱・麩)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 キャベツ 胡瓜 キャベツ ノイック マヨネーズ 麩
13	土	煮込みうどん オレンジ		うどん 人参 キャベツ 鶏卵 オレンジ	30	火	かゆ ひじき煮 肉団子のスープ	じゃが芋もち	米 ひじき 人参 砂糖 玉葱 キャベツ 鶏肉 小麦粉 じゃが芋 ノイック マヨネーズ
16	火	かゆ 紅白煮 豆腐のハンバーグ みそ汁(小松菜・玉葱)	かぼちゃの 豆乳羹	米 豆腐 豚肉 玉葱 油 豆乳 パン粉 じゃが芋 人参 砂糖 小松菜 味噌	31	水	かゆ 豆腐のつくね焼き 法蓮草の胡麻酢和え みそ汁(南瓜)	クラッカー ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 油 玉葱 パン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 人参 こま 南瓜 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。

赤ちゃんと水分

新陳代謝の激しい赤ちゃんは、その小さな体でたくさんの水分を必要とします。
 1日に必要とする水分は体重1kgあたりで比べると、大人の約3倍といわれています。
 このため、ミルクや離乳食以外にもこまめに水分補給をすることが大切になります。
 この場合の水分は、湯冷ましや麦茶などが適しています。
 甘い果汁やイオン飲料などをとりすぎると、かえって食欲不振をまねくこともあるので注意が必要です。
 赤ちゃんは、喉が渇いても自分で飲むことができないため、
 ミルクや離乳食の合間やお昼寝後などに、適宜、水分を補給してあげましょう。

