



# 令和6年8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	木	二色がゆきゅうりとツナの和え物スープ (玉ねぎ)	バナナのヨーグルトかけ	米 人参 鶏肉 胡瓜 ツナ 玉葱 バナナ ヨーグルト	17	土	煮そうめん ヨーグルト		素麺 人参 玉葱 ヨーグルト
2	金	かゆ 魚の揚げ煮 サラダ みそ汁 (青梗菜)	クラッカー 南瓜ボーロ	米 鮭 小麦粉 油 人参 胡瓜 青梗菜 味噌	19	月	かゆ のしどり 野菜炒め みそ汁 (なす)	手作り 水ようかん	米 鶏肉 砂糖 片栗粉 葱 キャベツ 人参 油 なす 味噌 小豆
3	土	おじや 棒チーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ	20	火	かゆ 豆腐入りの肉団子スープ かぼちゃのふくめ煮	南瓜ボーロ 棒チーズ	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 キャベツ 南瓜 砂糖 チーズ
5	月	かゆ 肉団子 磯辺和え みそ汁 (かぼちゃ)	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 法蓮草 人参 のり 南瓜 味噌 オレンジ	21	水	かゆ 魚のごまみそやき おかか和え すまし汁 (玉ねぎ)	いちご ジャムサンド	米 からすがれい 味噌 人参 キャベツ 玉葱 パン粉 醤油
6	火	かゆ リヨネーズポテト カラスガレイのオーブン焼き 小松菜のスープ	ぶどう寒天	米 からすがれい 玉葱 人参 味噌 じゃが芋 油 小松菜 カレシ マネズ	22	木	かゆ 鶏そぼろ 野菜のトマト煮 スープ (キャベツ)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 なす 玉葱 人参 ビーコン ケチャップ キャベツ
7	水	かゆ 豆腐の松風焼 ほうれん草のツナコン和え みそ汁 (玉ねぎ・ふ)	すいか ウエハース	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 砂糖 味噌 法蓮草 ツナ 麩 カレシ マネズ 西瓜	23	金	かゆ マーボー豆腐 しらす和え スープ (玉ねぎ)	ホット ケーキ	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 片栗粉 キャベツ ツナ 玉葱 かつお節 牛乳
8	木	煮込みスバゲティ グリーンサラダ カラフルスープ	鶏そぼろかゆ	スバゲティ 豚肉 玉葱 人参 ケチャップ 胡瓜 キャベツ 油 じゃが芋 パセリ 米 鶏肉	24	土	芋かゆ バナナ		米 じゃが芋 人参 玉葱 バナナ
9	金	かゆ つくね煮 キャベツサラダ すまし汁 (小松菜)	動物 ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 味噌 砂糖 キャベツ 人参 油 小松菜	26	月	かゆ 肉団子 キャロットサラダ すまし汁 (小松菜)	ヨーグルト ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 キャベツ ツナ カレシ マネズ 人参 小松菜 ヨーグルト
10	土	野菜入りおじや オレンジ		米 人参 玉葱 オレンジ	27	火	パンがゆ コールスロー 煮込みハンバーグ スープ (チンゲン菜)	煮そうめん	パン 豚肉 玉葱 豆乳 ケチャップ ソース 胡瓜 キャベツ 油 青梗菜 人参 素麺
13	火	かゆ クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ	マカロニ きなこ	米 じゃが芋 玉葱 人参 ツナ 牛乳 キャベツ 法蓮草 油 カレシ きな粉	28	水	かゆ 鮭の醤油焼 ビーフン煮 みそ汁 (かぼちゃ)	バナナ 南瓜ボーロ	米 鮭 生姜 玉葱 キャベツ 人参 ビーコン 南瓜 味噌 バナナ
14	水	かゆ 豆腐のみそ煮 シルバーサラダ すまし汁 (小松菜・ふ)	クラッカー ベビーせん	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 春雨 麩 キャベツ 小松菜 カレシ マネズ	29	木	かゆ 豆腐の煮物 チキンサラダ みそ汁 (小松菜)	お麩ラスク	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 胡瓜 鶏肉 キャベツ 油 小松菜 味噌 麩
15	木	かゆ 卵焼き 和え物 みそ汁 (かぼちゃ)	フルーツ ゼリー	米 鶏卵 鶏肉 人参 油 砂糖 キャベツ 南瓜 味噌 みかん もも	30	金	かゆ 粉吹き芋 肉だんこの野菜煮 すまし汁 (玉ねぎ・ふ)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 片栗粉 玉葱 ビーコン 人参 じゃが芋 麩
16	金	かゆ 魚と野菜の煮物 ごま和え みそ汁 (豆腐・わかめ)	ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 法蓮草 ごま 豆腐 若布 味噌	31	土	煮込みうどん オレンジ		うどん 人参 玉葱 鶏卵 オレンジ

※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。

## 「おいしい!」の体験を大切にしましょう

これまで母乳やミルクを飲んできたお子様が、離乳食を通して少しずつ固さや形、味のある食べ物に慣れていく過程を進めていく中で、離乳食が思うようにいかず、「どうしたら食べてくれるのか…」と不安を抱えてしまうこともあるかと思えます。でも、焦らなくても大丈夫です。まずは、保護者様がゆったりとした気持ちで取り組むことが大切です。

離乳食を食べさせる時や母乳やミルクを与える時に、「おいしいね」、「たくさん食べたね」など、声をかけてあげてください。食事の時間が、保護者様の笑顔と優しい言葉かけによって明るい雰囲気となり、お子様は「食べることって楽しいな!」という感覚を育んでいきます。

食事の喜びを知ることは、この時期にこそできる大切な食育といえます。わからないことや不安なことなどがありましたら、栄養士までお気軽にご相談ください。

