



令和6年9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
2	月	かゆ 米粉のホワイトシチュー ひじきのマリネ	ビスケット ベビーせん	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 バター 米粉 牛乳 ひじき 油 キャベツ	17	火	さつま芋がゆ 肉団子煮 おかか和え みそ汁(大根・若布)	ウエハース ベビーせん	米 薩摩芋 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 小松菜 人参 鰹節 大根 若布 味噌
3	火	パンがゆ 肉団子煮 野菜のトマト煮 豆乳コーンスープ	フルーツ ヨーグルト	パン 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 なす 人参 ビーツ トン 片栗粉 豆乳 ヨーグルト バナナ みかん	18	水	おかかがゆ 豆腐入りの肉団子スープ 南瓜の含め煮	苺ジャム サンド	米 鰹節 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 もやし キャベツ 南瓜 砂糖 パン 苺ジャム
4	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(青梗菜・人参)	バナナ ウエハース	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 青梗菜 味噌 バナナ	19	木	かゆ そぼろ煮 キャベツとツナのサラダ すまし汁(小松菜・人参)	ヨーグルト 南瓜ボーロ	米 鶏肉 玉葱 砂糖 ツナ キャベツ 油 小松菜 人参 ヨーグルト
5	木	かゆ マーボー豆腐 ナムル すまし汁(小松菜)	サクサク クッキー	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 片栗粉 砂糖 胡瓜 もやし ごま油 小松菜 小麦粉 油	20	金	かゆ 煮魚 ビーフン炒め すまし汁(水菜・玉葱)	お麩ラスク	米 鮭 砂糖 玉葱 キャベツ 人参 ビーフン 油 水菜 麩 バター
6	金	かゆ 魚の揚げ煮 サラダ みそ汁(南瓜・葉葱)	動物ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 小麦粉 油 砂糖 人参 胡瓜 南瓜 菜葉 卵黄 マヨネーズ 味噌	21	土	野菜入りおじや 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 チーズ
7	土	芋がゆ バナナ		米 じゃが芋 人参 玉葱 鰹節 バナナ	24	火	かゆ 豆腐の煮物 磯辺和え みそ汁(キャベツ)	バナナ 南瓜ボーロ	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 法蓮草 海苔 キャベツ 味噌 バナナ
9	月	かゆ 豆腐のみそ煮 法蓮草とツナの和え物 すまし汁(蕪)	煮そうめん	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 法蓮草 ツナ 蕪 そうめん 鰹節	25	水	かゆ 紅白煮 鮭の味噌マヨ焼き みそ汁(玉葱)	さつま芋と 豆乳のケーキ	米 鮭 玉葱 味噌 卵黄 マヨネーズ 人参 じゃが芋 砂糖 油 豆乳 ホットケーキミックス 薩摩芋
10	火	かゆ 煮魚 磯辺和え みそ汁(大根・南瓜)	バナナ 南瓜ボーロ	米 めかじき 砂糖 法蓮草 人参 海苔 大根 南瓜 味噌 バナナ	26	木	かゆ キャベツサラダ レバーのケチャップ煮 青梗菜のスープ	ビスケット ベビーせん	米 鶏レバー 砂糖 片栗粉 胡瓜 キャベツ 青梗菜 卵黄 マヨネーズ 人参
11	水	かゆ チーズサラダ オニオンソースハンバーグ パスタスープ	フルーツ 寒天よせ	米 豚肉 玉葱 砂糖 パン粉 片栗粉 胡瓜 チーズ キャベツ 油 マカロニ 人参 桃 乳飲料 みかん	27	金	煮込みスパゲティ 胡瓜とツナの和え物 スープ(キャベツ・人参)	鶏そぼろがゆ	卵黄 豚肉 玉葱 人参 チーズ 胡瓜 レモン キャベツ ツナ 米 鶏肉 砂糖
12	木	かゆ 和え物 豆腐入り肉団子煮 みそ汁(小松菜・葱)	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 砂糖 人参 キャベツ 胡瓜 葱 小松菜 味噌	28	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 玉葱 鶏卵 ヨーグルト
13	金	かゆ 鶏そぼろ 小松菜サラダ スープ(キャベツ・人参)	小倉ケーキ	米 鶏肉 玉葱 砂糖 小松菜 人参 ごま 油 キャベツ 豆乳 ホットケーキミックス 小豆	30	月	かゆ 肉と野菜の炒め煮 大根の甘酢和え みそ汁(南瓜)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 大根 胡瓜 南瓜 味噌
14	土	煮そうめん ヨーグルト		そうめん 人参 玉葱 鶏卵 鰹節 ヨーグルト					

※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。

～ 離乳食の味付けについて ～

☆離乳食の味付けは、薄味を心がけましょう

- ・5～6か月頃は、調味料を使わず、素材の持つ味やうま味で十分です。
- ・7～8か月以降は、調味料を使う場合でも、大人の味付け3～4倍の薄さを目安にします。
- ・食欲が落ちてきたら、調味料や材料を変えて変化をつけましょう。
- ・大人用の食事を取り分ける時は、味つけする前に取るようにしましょう。



☆食事体験により嗜好も形成されていくので、濃い味に慣れると薄味を嫌がるようになります。
離乳食と一緒に、大人用の食事の味付けも薄味にしてみませんか？