令和５年 11 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	水	かゆ　マーボー豆腐 春雨の酢の物 スープ（人参）	バナナ ウエハース	米　豆腐　豚肉 葱　人参　味噌 春雨　胡瓜 バナナ	16	木	かゆ　肉団子 グリーンサラダ みそ汁（じゃが芋・水菜）	クラッカー 南瓜ボーロ	米　鶏肉　水菜 胡瓜　キャベツ じゃが芋　味噌
2	木	かゆ　魚の磯辺焼き チキンサラダ みそ汁（小松菜）	パンケーキ	米　胡瓜　鶏肉 からすがれい キャベツ 味噌　小松菜	17	金	かゆ　のしどり 胡瓜とツナの和え物 さわにわん	芋ようかん ベビーせん	米　鶏肉　鶏卵 葱　胡瓜　ツナ レモン　水菜　人参 大根　さつま芋
4	土	芋がゆ オレンジ		米　じゃが芋 人参　玉葱 鰹節　オレンジ	18	土	おじや 棒チーズ		米　人参　玉葱 じゃが芋　鰹節 チーズ
6	月	かゆ　豆腐の松風焼 おかか和え みそ汁（南瓜）	オレンジ ベビーせん	米　鶏肉　豆腐 玉葱　味噌　人参 法蓮草　鰹節 南瓜　オレンジ	20	月	かゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	みかん ビスケット	米　じゃが芋　玉葱 人参　鶏肉　牛乳 バター　ひじき キャベツ　みかん
7	火	パンがゆ パスタスープ 煮込みハンバーグ キャベツとツナの和え物	じゃが芋 もち	パン 豚肉　玉葱 豆乳　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾂﾅ ﾏｶﾛﾆ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 人参　じゃが芋	21	火	かゆ　磯辺和え 豆腐のオーブン焼き みそ汁（さつま芋）	いちご ジャムサンド	米　豆腐　鶏肉　人参 法蓮草　海苔　パン 薩摩芋　味噌 いちごジャム
8	水	かゆ　卵焼き 紅白煮 みそ汁（白菜）	南瓜ボーロ ベビーせん	米　鶏卵　鶏肉 人参　じゃが芋 白菜　味噌	22	水	かゆ　魚の味噌煮 もやしの酢の物 すまし汁（青梗菜）	さつま芋と 豆乳のケーキ	米　味噌 胡瓜　人参 からすがれい　豆乳 もやし　青梗菜 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　薩摩芋
9	木	二色がゆ サラダ みそ汁（小松菜）	煮そうめん	米　人参　鶏肉 胡瓜　小松菜 そうめん　味噌 玉葱　鰹節	24	金	かゆ　レバー甘辛煮 しらす和え みそ汁（蕪）	南瓜ボーロ ベビーせん	米　鶏レバー 玉葱　キャベツ 蕪　味噌　人参 ちりめんじゃこ
10	金	かゆ　煮魚 磯辺和え　すまし汁	クラッカー ベビーせん	米　人参　玉葱 からすがれい 法蓮草　海苔	25	土	野菜入りおじや バナナ		米　人参　玉葱 鶏卵　鰹節 バナナ
11	土	煮込みうどん 棒チーズ		うどん　人参 キャベツ　鶏卵 チーズ	27	月	かゆ　大根の甘酢和え 豆腐と鶏肉の煮物 すまし汁（キャベツ）	ビスケット チーズ	米　豆腐　人参　玉葱 鶏肉　大根　胡瓜 キャベツ　チーズ
13	月	煮込みスパゲティ ポパイポテトサラダ 白菜スープ	おかかがゆ	スパゲティ　豚肉 玉葱　人参 じゃが芋 白菜 法蓮草　米 鰹節	28	火	かゆ　粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 小松菜のスープ	セサミ クッキー	米　人参　玉葱 鶏肉　じゃが芋 小松菜　ごま
14	火	かゆ　鮭の塩焼き 和え物 みそ汁（里芋・大根）	バナナ ベビーせん	米　鮭 人参 キャベツ　里芋 大根　味噌 バナナ	29	水	かゆ　そぼろ煮 お浸し みそ汁（里芋）	さつま芋の 甘煮	米　鶏肉　人参 玉葱 味噌 里芋 法蓮草 薩摩芋
15	水	かゆ　胡麻酢和え 豆腐の味噌チーズ焼き スープ（玉葱）	ヨーグルト ポムポム	米　豆腐　玉葱 人参　味噌　法蓮草 ごま 林檎 ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　チーズ りんごジャム	30	木	パンがゆ マカロニシチュー キャロットサラダ	フルーツ 寒天よせ	パン マカロニ　鶏肉 玉葱　人参　バター 牛乳　チーズ　ツナ キャベツ　乳飲料 桃　みかん

※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。

《　離乳期から健康づくりを考えた食生活をしましょう　》

乳幼児期の食生活は、大人になってからの肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病と関連があると報告されています。

乳幼児期に培われた味覚や食嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、離乳食の時期から野菜や果物、魚などを意識的に食べるようにするとともに、薄味に配慮した食習慣を身につけていくことが大切です。

主食はご飯を基本に、適量の魚や肉などの主菜と、野菜を中心とした副菜や果物を上手に組み合わせて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつも食事のひとつとして考え、離乳食を作りましょう。