

令和5年5月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課

В	曜日	昼 食	午 後 おやつ	主な材料		曜日	昼 食	午 後 おやつ	主な材料
1	月	かゆ クリームシチュー ひじきサラダ	ビスケット ベビーせん	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 ひじき 米粉 キャベツ	18	木	かゆ おかか和え じゃが芋とレバーの揚げ煮 キャベツスープ	ビスケット ベビーせん	米 鶏レバー じゃが芋 法蓮草 人参 鰹節 キャベツ
2	火	おかかがゆ 鶏そぼろ ほうれん草のソテー みそ汁(玉ねぎ・キャバツ)	キャロット ケーキ	米 人参 鰹節 鶏肉 法蓮草 油 ホットケーキミックス 豆乳	19	金	かゆ のしどり キャベツサラダ みそ汁(人参・玉葱)	お麩ラスク	米 鶏肉 胡瓜 葱 キャベツ 人参 玉葱 ノンエッグマヨネーズ 麩 バター
6	H	おじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 ヨーグルト	20	H	野菜入りおじや オレンジ		米 人参 玉葱 鶏卵 鰹節 オレンジ
8	贝	かゆ 粉吹き芋 鶏肉と野菜の炒め煮 すまし汁(玉ねぎ)	ビスケット ベビーせん	米 人参 玉葱 鶏肉 片栗粉 じゃが芋	22	贝	かゆ 煮込みハンバーグ しょうゆフレンチサラダ パスタスープ	オレンジ ベビーせん	米 豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 人参 キャベツ 法蓮草 マカロニ オレンジ
9	火	かゆ 鮭のパン粉焼き 紅白煮 みそ汁 (小松菜)	いちご ミルク寒天	米 鮭 パン粉 人参 クンエッグマヨネース 小松菜 じゃが芋 寒天 牛乳 苺ジャム	23	火	パンがゆ 米粉シチュー キャロットサラダ	豆乳 くずもち	パン 鶏肉 じゃが 芋玉葱 人参 米粉 キャベツ ツナ きな粉 ノンエッグマヨネース 豆乳゙
10	水	パンがゆ 肉団子 キャベツとツナの和え物 コーンスープ	ウエハース 南瓜ボーロ	パン 鶏肉 片栗粉 キャベツ ツナ コーン 玉葱	24	水	かゆ マーボー豆腐 春雨の酢の物 コーンスープ	そら豆 ウエハース	米 豆腐 豚肉 葱 人参 コーン 春雨 胡瓜 玉葱 空豆
11	木	かゆ 豆腐の松風焼き 野菜炒め すまし汁(玉ねぎ・麩)	煮込み うどん	米 鶏肉 豆腐 麩 パン粉 玉葱 人参 キャベツ 麩 うどん 豚肉	25	木	かゆ 豚肉と野菜の炒め煮 胡瓜とツナの和え物 みそ汁(玉葱・隠元)	米粉の ホットケーキ	米 豚肉 人参 玉葱 胡瓜 ツナ 隠元 米粉 豆乳
12	金	かゆ 煮天ぷら 青菜の磯辺和え みそ汁(かぶ)	オレンジ ベビーせん	米 玉葱 人参 チーズ 鶏肉 蕪 小麦粉 鶏卵 海苔 法蓮草 オレンジ	26	金	かゆ 鮭の塩焼き 青菜の胡麻酢和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	ビスケット ベビーせん	米 鮭 法蓮草 人参 ごま 蕪 玉葱
13	土	煮込みうどん ベビーチーズ		うどん 人参 キャベツ 鶏卵 チーズ	27	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
15	月	煮込みスパゲティ チキンサラダ わかめスープ	ヨーグルト ポムポム	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 若布 林檎 ホットケーキミックス ヨーグルト	29	月	かゆ ひじき煮 肉団子の豆乳スープ	南瓜ボーロ ベビーせん	米 玉葱 人参 青梗菜 鶏肉 パン粉 豆乳 ひじき
16	火	かゆ ボパイポテトサラダ 肉団子のケチャップ煮 みそ汁(大根)	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 大根 パン粉 じゃが芋 法蓮草 オレンジ クンエッグマヨネーズ	30	火	かゆ 紅白煮 カレイのオーブン焼き みそ汁(玉葱・水菜)	サクサク クッキー	米 カレイ 玉葱 /ンエッグマヨネーズ 人参 じゃが芋 水菜 小麦粉
17	水	かゆ 白身魚のムニエル ビーフン炒め みそ汁 (小松菜)	マーマレードジャムサンド	米 玉葱 小麦粉 メルルーサ キャベサ ビーフン 人参 小松菜 パン マーマレードダャム	31	水	かゆ 豆腐と鶏肉の煮物 青菜のお浸し みそ汁 (大根)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 南瓜 玉葱 鶏肉 人参 法蓮草 大根

- ※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。

離乳食の進め方

	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月	
ゴックンロ唇食べ期		モグモグ舌食べ期	カミカミ歯ぐき食べ期	パクパク歯食べ期	
	1⊟1回→2回	1⊟2回	1⊟3回	1⊟3回	
	1日1品1さじから始めます。 食品についての、「米がゆ」から始め、次に「野菜のすりつぶし」と進めていきます。慣れてきたら、「豆腐」や「白身魚」「卵黄」を加えていくとよいでしょう。1か月位して慣れてきたら、2回食に進めましょう。	色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類 を増やしていきます。も ぐもぐの練習をする時期 なので、一度にいっぱい	も食欲に応じて増やします。鉄		