令和５年６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	かゆ　粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(青梗菜)	フルーツ ゼリー	米　豚肉　人参 玉葱　じゃが芋 青梗菜　味噌 みかん 桃	16	金	かゆ　かれいの煮魚 キャベツと胡瓜の和え物 みそ汁(玉葱・水菜)	ウエハース ベビーせん	米　からすがれい 胡瓜　キャベツ 人参　玉葱　水菜 味噌
2	金	かゆ　肉団子煮 青菜の磯辺和え すまし汁(玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米　鶏肉　玉葱 パン粉　法蓮草 人参　海苔	17	土	野菜入りおじや 棒チーズ		米　人参　玉葱 鶏卵　鰹節 チーズ
3	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米　人参　玉葱 鶏卵　鰹節 ヨーグルト	19	月	かゆ　豆腐と鶏肉の煮物 おかか和え わかめスープ	苺ジャム サンド	米　豆腐 人参 玉葱　鶏肉　胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ　鰹節　若布 パン　苺ジャム
5	月	かゆ 米粉のホワイトシチュー ひじきのマリネ	オレンジ ベビーせん	米　じゃが芋　玉葱 人参　鶏肉　米粉 ﾊﾞﾀｰ　牛乳　ひじき キャベツ　ｵﾚﾝｼﾞ	20	火	かゆ クリームシチュー ひじきサラダ	メロン 豆乳ラスク	米 じゃが芋 玉葱 人参　鶏肉　牛乳 小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ　ひじき　ﾒﾛﾝ
6	火	かゆ　マーボー豆腐 法蓮草の胡麻酢和え 春雨スープ	バナナの パンケーキ	米　豆腐　豚肉　葱 人参　味噌　胡麻 法蓮草　玉葱　春雨 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　ﾊﾞﾅﾅ 豆乳	21	水	かゆ　鮭の醤油焼き 法蓮草のごま和え みそ汁(キャベツ・玉葱)	煮込み うどん	米　鮭　生姜　人参 法蓮草　ごま　玉葱 キャベツ　味噌 うどん　鶏肉
7	水	パンがゆ　青梗菜スープ 鶏肉のトマト煮 キャベツとツナのサラダ	動物ﾋﾞｽｹｯﾄ ベビーせん	パン　鶏肉　玉葱 じゃが芋 トマト ツナ　キャベツ 青梗菜　人参	22	木	かゆ　豆腐入り肉団子煮 グリーンサラダ みそ汁(小松菜)	ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞﾋﾞｽｹｯﾄ ベビーせん	米　鶏肉　豆腐 玉葱　鶏卵 ﾊﾟﾝ粉 胡瓜　キャベツ 味噌　小松菜
8	木	かゆ　かれいの西京焼き ビーフン炒め すまし汁(小松菜)	豆乳 くずもち	米　からすがれい 味噌　玉葱　人参 ｷｬﾍﾞﾂ　小松菜 豆乳　きな粉 ﾋﾞｰﾌﾝ	23	金	かゆ　いり卵 もやしの酢の物 みそ汁(じゃが芋・隠元)	セサミ クッキー	米　豚肉　鶏卵 もやし　胡瓜　人参 じゃが芋　味噌 さやいんげん 小麦粉　ごま
9	金	かゆ　肉団子煮 しょうゆフレンチサラダ みそ汁(大根・隠元)	南瓜ボーロ ウエハース	米　鶏肉　人参 キャベツ　法蓮草 大根　味噌 さやいんげん	24	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん　人参 キャベツ　鶏卵 ヨーグルト
10	土	煮込みスパゲティ オレンジ		スパゲティ　豚肉 玉葱　人参 チーズ　オレンジ	26	月	かゆ　二色そぼろ 胡瓜とツナの和え物 みそ汁(大根・人参・玉葱)	すいか 南瓜ボーロ	米　鶏肉　人参 胡瓜　ツナ　大根 玉葱　味噌　西瓜
12	月	かゆ　紅白煮 豆腐の松風焼 すまし汁(小松菜)	ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　豆腐 ﾊﾟﾝ粉　玉葱　味噌 じゃが芋　人参 小松菜	27	火	パンがゆ ミートボールミネストローネ チキンサラダ	フルーツ ヨーグルト	ﾊﾟﾝ　鶏肉　玉葱 ﾄﾏﾄ ﾊﾟﾝ粉　人参　胡瓜 じゃが芋　ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ みかん ﾖｰｸﾞﾙﾄ
13	火	煮込みスパゲティ ポパイポテトサラダ スープ(キャベツ)	ぶどう寒天	スパゲティ　豚肉 玉葱　人参　チーズ ｷｬﾍﾞﾂ　じゃが芋 法蓮草　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 葡萄ｼﾞｭｰｽ	28	水	かゆ　かれいの煮魚 和え物(もやし・胡瓜) すまし汁(キャベツ)	型抜きチーズ ベビーせん	米　からすがれい もやし 胡瓜 人参　キャベツ チーズ
14	水	かゆ　キャベツサラダ オニオンソースハンバーグ みそ汁(南瓜)	バナナ 南瓜ボーロ	米　豚肉　玉葱 パン粉　キャベツ 胡瓜　南瓜　味噌 バナナ	29	木	かゆ　豆腐のつくね焼き 小松菜サラダ みそ汁(南瓜)	お麩ラスク	米　豆腐　鶏肉 玉葱　ﾊﾟﾝ粉 人参 小松菜 南瓜 味噌 麩　バター
15	木	かゆ　味噌肉じゃが 納豆和え すまし汁(蕪)	米粉の キャロットケーキ	米　豚肉　人参 じゃが芋　玉葱 味噌　法蓮草　蕪 納豆　米粉　牛乳	30	金	かゆ　肉と野菜のあんかけ いんげんの胡麻和え すまし汁(玉葱・若布)	ウエハース ベビーせん	米　人参　玉葱 鶏肉　ごま　若布 さやいんげん

※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。

～手作り離乳食に組み合わせて～

市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知ったうえで上手に利用し、離乳食を作る時の参考にしましょう。気をつけたいのは赤ちゃんが食べる前に、大人がひと口食べて確認してみることです。硬さや味付けはどうか、そして温めて与える場合には、熱すぎないように温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえるようになる2回食になった頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように注意し、不足する分を手作りで補うようにすると良いですね。食品衛生上、瓶詰めやレトルト製品についても、食べ残したものは食べないよう気をつけましょう。