令和5 年 7 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	土	おじや オレンジ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 オレンジ	18	火	かゆ ふわふわ卵焼き ひじき煮 みそ汁	オレンジ ベビーせん	米 鶏卵 豆腐 油 ひじき 人参 南瓜 味噌 オレンジ
3	月	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 スープ	ベビーせん ビスケット	米 豚肉 人参 玉葱 油 片栗粉 じゃが芋 青梗菜	19	水	煮込みスパゲティ キャベツとツナのサラダ スープ	おかかがゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 ツナ キャベツ 油 米 鰹節
4	火	かゆ すまし汁 豆腐のみそチーズ焼き 法蓮草の和え物	ミルク くずもち	米 豆腐 玉葱 人参 味噌 チーズ 法蓮草 無 牛乳 片栗粉 きな粉	20	木	かゆ 肉団子 和え物 みそ汁	ベビーせん 南瓜ボーロ	米 鶏肉 片栗粉 もやし 小松菜 鰹節 キャベツ 人参 味噌
5	水	かゆ 松風焼 おかか和え みそ汁	ベビーせん バナナ	米 豚肉 パン粉 玉葱 味噌 胡瓜 キャベツ 人参 鰹節 小松菜 バナナ	21	金	かゆ 魚のオーブン焼き ビーフン煮 みそ汁	苺ジャム サンド	米 からすがれい 玉葱 人参 青梗菜 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 味噌 ﾋﾞｰﾌﾝ パン 苺ｼﾞｬﾑ
6	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 しらす和え みそ汁	小倉ケーキ	米 鶏肉 玉葱 小松菜 油 ﾄﾏﾄ じゃが芋 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 味噌 小豆 ちりめんじゃこ	22	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 キャベツ 豚肉 ヨーグルト
7	金	かゆ 魚の揚げ煮 南瓜の含め煮 素麺汁	クラッカー ウエハース	米 鮭 小麦粉 油 南瓜 素麺 玉葱 水菜	24	月	かゆ 肉団子煮 マカロニサラダ みそ汁	南瓜の ミルク羹	米 鶏肉 玉葱 パン粉 マカロニ 胡瓜 人参 油 小松菜 味噌 南瓜 牛乳 レモン
8	土	煮そうめん 棒チーズ		素麺 人参 玉葱 鶏卵 鰹節 チーズ	25	火	パンがゆ 南瓜のスープ 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ	すいか ベビーせん	パン 鶏肉 玉葱 胡瓜 じゃが芋 トマト 油 キャベツ 南瓜 豆乳 片栗粉 西瓜
10	月	かゆ マーボー豆腐 シルバーサラダ 小松菜のスープ	すいか ベビーせん	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 片栗粉 春雨 ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 小松菜 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 西瓜	26	水	かゆ 豆腐と鶏肉の煮物 ごま和え 青梗菜のスープ	煮そうめん	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 法蓮草 ごま 青梗菜 素麺 鰹節
11	火	パンがゆ 法蓮草のｿﾃｰ 煮込みハンバーグ キャベツスープ	じゃが芋 もち	パン 豚肉 玉葱 牛乳 パン粉 法蓮草 油 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉	27	木	かゆ レバー甘辛煮 磯辺和え みそ汁	ベビーせん ウエハース	米 鶏レバー 玉葱 法蓮草 胡瓜 のり キャベツ 味噌
12	水	かゆ サラダ 魚のごまみそやき 沢煮椀	ベビーせん 動物 ビスケット	米 からすがれい 味噌 ごま 人参 油 胡瓜 鶏肉 水菜 大根	28	金	かゆ 煮魚 野菜炒め みそ汁	ピザポテト	米 めかじき ｷｬﾍﾞﾂ 人参 油 なす 味噌 じゃが芋 玉葱 バター チーズ
13	木	かゆ 肉と夏野菜のトマト煮 醤油フレンチサラダ	フルーツ ヨーグルト	米 鶏肉 人参 玉葱 南瓜 トマト ｷｬﾍﾞﾂ 法蓮草 油 バナナ みかん ヨーグルト	29	土	芋がゆ オレンジ		米 じゃが芋 人参 玉葱 鰹節 オレンジ
14	金	かゆ 豆腐のつくね焼き 和え物 みそ汁	ベビーせん クラッカー	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 片栗粉 もやし 胡瓜 隠元 じゃが芋 味噌	31	月	人参がゆ 肉団子と青梗菜のスープ 春雨の酢の物	ベビーせん クラッカー	米 人参 鰹節 豚肉 玉葱 片栗粉 青梗菜 春雨 胡瓜
15	土	野菜入りおじや バナナ		米 人参 玉葱 鶏卵 鰹節 バナナ					

※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。

＊＊＊赤ちゃんと水分＊＊＊

新陳代謝の激しい赤ちゃんは、その小さな体でたくさんの水分を必要とします。
１日に必要とする水分は体重１kgあたりで比べると、大人の約３倍といわれています。
このため、ミルクや離乳食以外にもこまめに水分補給をすることが大切になります。
この場合の水分は、湯冷ましや麦茶などが適しています。
甘い果汁やイオン飲料などをとりすぎると、かえって食欲不振をまねくこともあるので注意が必要です。
赤ちゃんは、喉が渇いても自分で飲むことができないため、ミルクや離乳食の合間やお昼寝後などに、適宜、水分を補給してあげましょう。