令和5 年 8 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	火	かゆ　魚のムニエル ひじき煮 みそ汁（かぼちゃ）	バナナの ヨーグルト 和え	米　からすがれい ひじき　人参　南瓜 味噌　バナナ ヨーグルト	17	木	かゆ　魚の西京焼き おかか和え すまし汁（玉ねぎ）	豆乳くずもち	米　からすがれい 味噌　小松菜　人参 鰹節　玉葱　豆乳 片栗粉　きな粉
2	水	かゆ　豆腐の松風焼 磯辺和え すまし汁（玉ねぎ）	すいか ウエハース	米　鶏肉　豆腐 玉葱　味噌　法蓮草 人参　のり　すいか	18	金	かゆ　和え物 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁（じゃが芋）	ヨーグルト クラッカー	米 豆腐　人参　玉葱 鶏肉　胡瓜　ｷｬﾍﾞﾂ じゃが芋　味噌 ヨーグルト
3	木	かゆ　肉団子 ほうれん草のソテー スープ（キャベツ）	オレンジ寒天	米　鶏肉　片栗粉 法蓮草　キャベツ 人参　寒天 オレンジジュース	19	土	野菜入りおじや 棒チーズ		米　人参　玉葱 鰹節　チーズ
4	金	かゆ　粉吹き芋 肉と野菜のケチャップ煮 すまし汁（玉ねぎ・ふ）	ベビーせん クラッカー	米　鶏肉　人参 玉葱　じゃが芋 麸	21	月	かゆ　のしどり サラダ みそ汁（なす）	手作り 水ようかん	米　鶏肉　片栗粉 葱 人参　胡瓜　なす 味噌 小豆　寒天
5	土	煮そうめん ヨーグルト		素麺　人参　玉葱 鰹節　ヨーグルト	22	火	かゆ　しらす和え 肉団子スープ	オレンジ ビスケット	米　鶏肉　玉葱　パン粉 人参　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜　ちりめんじゃこ オレンジ
7	月	かゆ　ビーフン煮 豆腐と豚ひき肉のオーブン 焼き　　みそ汁（小松菜）	オレンジ ベビーせん	米　豆腐　豚肉　葱 片栗粉　玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　ﾋﾞｰﾌﾝ 小松菜 味噌　オレンジ	23	水	パンがゆ　コーンスープ 豆腐のキッシュ グリーンサラダ	煮そうめん	パン 豆腐 玉葱　法蓮草 鶏卵　生ｸﾘｰﾑ　チーズ 胡瓜　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ 片栗粉 素麺　人参
8	火	パンがゆ　キャベツサラダ 鶏といんげんのトマト煮 スープ（チンゲン菜）	フルーツ ヨーグルト	パン　鶏肉　玉葱　隠元 ﾄﾏﾄｹｬﾍﾞﾂ　人参 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　青梗菜 バナナ　みかん ヨーグルト	24	木	かゆ　鶏そぼろ 野菜のトマト煮 スープ（キャベツ）	動物ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　　なす 玉葱　人参 ﾋﾞｰﾏﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ
9	水	かゆ　鮭の醤油焼 紅白煮 みそ汁（キャベツ）	ビスケット クラッカー	米　鮭　生姜 じゃが芋　人参 ｷｬﾍﾞﾂ　味噌	25	金	かゆ　魚のオレンジ煮 磯辺和え みそ汁（じゃが芋）	ソフト クッキー	米 ﾒﾙﾙｰｻ　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ 葱 法蓮草　人参 のり じゃが芋　味噌 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　牛乳
10	木	かゆ　三色そぼろ 和え物 スープ（にんじん）	パンケーキ	米　鶏肉　鶏卵 法蓮草　胡瓜　ツナ 人参　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 牛乳　苺ｼﾞｬﾑ	26	土	芋がゆ バナナ		米　じゃが芋 人参　玉葱 バナナ
12	土	おじや オレンジ		米　人参　玉葱 じゃが芋　鰹節 オレンジ	28	月	かゆ　つくね煮 シルバーサラダ すまし汁（小松菜）	ウエハース ベビーせん	米　鶏肉　玉葱　パン粉 味噌　ごま　春雨　ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 小松菜
14	月	かゆ クリームシチュー フレンチサラダ	ビスケット ベビーせん	米　じゃが芋　玉葱 人参　ツナ　牛乳 胡瓜　ｷｬﾍﾞﾂ　みかん	29	火	かゆ　煮込みハンバーグ キャロットサラダ スープ（玉ねぎ）	かぼちゃの ケーキ	米　豚肉　玉葱　パン粉 豆乳　ｷｬﾍﾞﾂ　人参 ツナ 南瓜　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ
15	火	かゆ　豆腐のみそ煮 磯辺和え みそ汁（かぼちゃ）	お麸ラスク	米　豆腐 玉葱　人参 味噌 法蓮草 のり 南瓜　麸　ﾊﾞﾀｰ	30	水	かゆ　マーボー豆腐 ごま和え スープ（冬瓜）	オレンジ ベビーせん	米　豆腐　　豚肉　葱 人参　　味噌　片栗粉 法蓮草　ごま 玉葱 冬瓜　オレンジ
16	水	煮込みスパゲティ チキンサラダ スープ（じゃが芋）	南瓜ボーロ ウエハース	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　豚肉　玉葱 人参　ﾁｰｽﾞ　胡瓜 鶏肉　ｷｬﾍﾞﾂ じゃが芋	31	木	かゆ　鮭のパン粉焼き 野菜炒め みそ汁（小松菜）	マーマレード ジャムサンド	米 鮭　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉　ｷｬﾍﾞﾂ　人参 小松菜　味噌　パン ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ

※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。

「おいしい！」の体験を大切にしましょう

これまで母乳やミルクを飲んできた赤ちゃんが、離乳食を通して少しずつ固さや形、味のある食べ物に慣れていく過程を進めていく中で、離乳食が思うようにいかず、「どうしたら食べてくれるのか…」と不安を抱えてしまう方もいらっしゃることと思います。でも、焦らなくても大丈夫です。まずは、大人がゆったりとした気持ちで取り組むことが大切です。

離乳食を食べさせる時や母乳やミルクを与える時に、「おいしいね」、「たくさん食べたね」など、声をかけてあげてください。食事中の時間が、大人の笑顔と優しい言葉かけによって明るい雰囲気となり、子どもは「食べることって楽しいな！」という感覚を育んでいきます。

食事の喜びを知ることは、この時期にこそできる大切な食育といえます。
わからないことや不安なことなどがありましたら、栄養士までお気軽にご相談ください。