



# 令和7年10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 みそ汁(蕪)<br>豆腐と鶏肉の煮物<br>ほうれん草とツナの和え物 | オレンジ<br>ウエハース             | 米 豆腐 人参<br>玉葱 鶏肉 砂糖<br>法蓮草 ツナ 無<br>味噌 オレンジ                    | 17 | 金  | かゆ ビーフン炒め<br>かれいの西京焼き<br>すまし汁(水菜・蕪)    | 豆乳<br>くずもち     | 米 味噌 砂糖 玉葱 蕪<br>からすがれい キャベツ<br>人参 ビーフン 油 水菜<br>豆乳 片栗粉 きな粉             |
| 2  | 木  | かゆ 粉吹き芋<br>肉と野菜の炒め煮<br>みそ汁(大根)        | ソフト<br>クッキー               | 米 豚肉 砂糖 人参<br>玉葱 油 大根 味噌<br>片栗粉 ジャガ芋<br>おトク-キッズ 牛乳            | 18 | 土  | 煮込みうどん<br>棒チーズ                         |                | うどん<br>人参 キャベツ<br>鶏肉 チーズ  |
| 3  | 金  | かゆ 煮魚<br>和え物<br>みそ汁(南瓜)               | ベビーせん<br>ビスケット            | 米 砂糖 胡瓜<br>からすがれい<br>キャベツ 南瓜<br>味噌                            | 20 | 月  | かゆ 肉だんご煮<br>磯辺和え<br>みそ汁(大根)            | ベビーせん<br>ウエハース | 米 鶏肉 玉葱<br>パン粉 砂糖 人参<br>法蓮草 海苔<br>大根 味噌                               |
| 4  | 土  | 煮そうめん<br>ヨーグルト                        |                           | 素麺 人参 玉葱<br>鶏肉 鯉節<br>ヨーグルト                                    | 21 | 火  | かゆ 南瓜のふくめ煮<br>肉団子の豆乳スープ                | オレンジ<br>ビスケット  | 米 南瓜 砂糖 玉葱<br>人参 青梗菜 鶏肉<br>パン粉 豆乳<br>オレンジ                             |
| 6  | 月  | かゆ 鶏そぼろ<br>おかか和え<br>みそ汁(キャベツ・玉葱)      | 動物ビスク<br>ベビーせん            | 米 鶏肉 砂糖<br>小松菜 人参<br>鯉節 キャベツ<br>玉葱 味噌                         | 22 | 水  | かゆ 土佐煮<br>きゅうりとツナの和え物<br>みそ汁(じゃが芋・小松菜) | いちご<br>蒸しパン    | 米 鶏肉 若布 人参<br>豆腐 鯉節 油 砂糖<br>胡瓜 ナシ 小松菜<br>じゃが芋 味噌 牛乳<br>おトク-キッズ 苺 ヲシロイ |
| 7  | 火  | かゆ チキンサラダ<br>魚のオレンジ煮<br>みそ汁(豆腐)       | マカロニ<br>きなこ               | 米 カツシユース 砂糖<br>からすがれい 鶏肉<br>豆腐 葱 胡瓜 キャベツ<br>味噌 加工 きな粉         | 23 | 木  | かゆ 魚の揚げ煮<br>ごまみそ汁<br>すまし和え(玉葱)         | ベビーせん<br>南瓜ボーロ | 米 鮭 小麦粉 油<br>砂糖 法蓮草<br>人参 ごま 味噌<br>玉葱                                 |
| 8  | 水  | かゆ パスタスープ<br>煮込みハンバーグ<br>ほうれん草のソテー    | さつま芋の<br>甘煮               | 米 豚肉 玉葱 豆乳<br>パン粉 ケチャップ 人参<br>法蓮草 油 加工<br>さつま芋 砂糖             | 24 | 金  | 煮込みスパゲティ<br>チーズサラダ<br>カラフルスープ          | 鶏そぼろ<br>がゆ     | 加工ケチャップ 豚肉 玉葱 油<br>人参 ケチャップ 胡瓜<br>チーズ キャベツ 鶏肉 米<br>じゃが芋 バレオ 砂糖        |
| 9  | 木  | かゆ 鶏肉のトマト煮<br>コールスロー                  | いちご<br>ジャムサンド             | 米 鶏肉 玉葱<br>人参 ケチャップ 油<br>胡瓜 パン<br>キャベツ 苺 ヲシロイ                 | 25 | 土  | 野菜入りおじゃ<br>バナナ                         |                | 米 人参 玉葱<br>鶏卵 鯉節<br>バナナ   |
| 10 | 金  | かゆ ごま和え<br>豆腐のつくね焼き<br>みそ汁(玉葱)        | クリームサンド<br>ビスケット<br>ベビーせん | 米 豆腐 鶏肉 玉葱<br>パン粉 油 砂糖<br>片栗粉 法蓮草 人参<br>ごま 味噌                 | 27 | 月  | かゆ マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>小松菜のスープ          | バナナ<br>ビスケット   | 米 豆腐 豚肉 葱<br>人参 味噌 砂糖<br>片栗粉 春雨 胡瓜<br>ごま油 ごま バナナ                      |
| 11 | 土  | おじゃ<br>オレンジ                           |                           | 米 人参 玉葱<br>じゃが芋 鯉節<br>オレンジ                                    | 28 | 火  | パンがゆ<br>キャロットサラダ<br>クリームシチュー           | フルーツ<br>ゼリー    | パンキャベツ 人参 鶏肉<br>油 じゃが芋 玉葱<br>牛乳 小麦粉 バター<br>みかん 桃                      |
| 14 | 火  | かゆ みそ汁(蕪)<br>コーンフレークチキン<br>醤油フレンチサラダ  | オレンジ<br>ウエハース             | 米 鶏肉 パン粉 油<br>ノイグ ヲシロイ 人参<br>法蓮草 玄米ルーク<br>チーズ キャベツ 無<br>味噌 ルツ | 29 | 水  | かゆ 鮭の醤油焼き<br>納豆和え<br>みそ汁(南瓜)           | さつま芋の<br>ミルク煮  | 米 鮭 法蓮草 人参<br>納豆 南瓜 味噌<br>さつま芋 牛乳 砂糖                                  |
| 15 | 水  | かゆ しらす和え<br>豆腐のオープン焼き<br>みそ汁(薩摩芋・白菜)  | お麩ラスク                     | 米 豆腐 鶏肉 砂糖<br>人参 小松菜 蕪<br>ジャコバター 片栗粉<br>薩摩芋 白菜 味噌             | 30 | 木  | かゆ 鶏そぼろ<br>ナムル<br>みそ汁(小松菜・葱)           | ベビーせん<br>ビスケット | 米 鶏肉 砂糖 胡瓜<br>もやし ごま油 味噌<br>小松菜 葱                                     |
| 16 | 木  | かゆ 肉団子<br>お浸し<br>みそ汁(人参)              | ベビーせん<br>南瓜ボーロ            | 米 鶏肉 片栗粉<br>砂糖 法蓮草<br>人参 味噌                                   | 31 | 金  | かゆ 鶏のチーズ焼き<br>スパゲティサラダ<br>スープ(青梗菜)     | 南瓜の<br>ケーキ     | 米 鶏肉 チーズ 玉葱<br>人参 バレオ 鶏卵 油<br>片栗粉 加工ケチャップ<br>胡瓜 青梗菜 南瓜<br>おトク-キッズ 豆乳  |

※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。



咀嚼力UPには運動も大切!



成長とともに離乳食から幼児食になっていく中で「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みが多く聞かれます。咀嚼力の発達には寝返りやハイハイ、つかまり立ち等、全身を大きく動かす運動が関係しています。全身の運動遊びを取り入れ、咀嚼力アップにつなげましょう!



## あそび食べにはどう対応する?

ある程度の量を自分で食べたら、残りの食事は大人が介助しましょう。食べ物や食器で遊んだり、顔を背けて「イヤイヤ」をしたりする様子はおなかがいっぱいサインかもしれません。食事時間の目安を決めておき、様子を見て終わりにしましょう!

