



令和7年4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 土佐煮 法蓮草のお浸し みそ汁(大根)	豆乳くずもち	米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鰹節 油 砂糖 法蓮草 大根 味噌 豆乳 片栗粉 きな粉	16	水	煮込みスパゲティ 和え物 スープ(キャベツ)	鮭かゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ 胡瓜 キャベツ 米 鮭
2	水	かゆ 鮭の味噌マヨ焼 野菜炒め みそ汁(南瓜)	デコボン 南瓜ボーロ	米 鮭 味噌 人参 パセリ マヨネーズ 油 キャベツ 南瓜 菜種油 デコボン	17	木	かゆ つくね煮 キャベツサラダ みそ汁(小松菜・人参)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 胡瓜 パン粉 キャベツ パセリ マヨネーズ 人参 小松菜 味噌
3	木	かゆ 米粉シチュー チーズサラダ	お麴ラスク	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 人参 米粉 牛乳 胡瓜 キャベツ 油 チーズ 麴 バター 砂糖	18	金	かゆ 野菜ソテー かれのい西京焼き すまし汁(玉葱・水菜)	コーン ホットケーキ	米 からすがれい 油 味噌 砂糖 キャベツ 人参 油 玉葱 水菜 かつお・マヨネーズ 牛乳 コーン
4	金	かゆ 肉団子煮 キャロットサラダ みそ汁(無)	ヨーグルト ウエハース	米 鶏肉 玉葱 ツナ パン粉 砂糖 人参 キャベツ パセリ マヨネーズ 無 味噌 ヨーグルト	19	土	煮込みうどん 棒チーズ		うどん 人参 キャベツ 鶏肉 チーズ
5	土	煮そうめん ヨーグルト		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 ヨーグルト	21	月	かゆ 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁(青梗菜)	ウエハース ベビーせん	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 もやし 胡瓜 砂糖 味噌 青梗菜
7	月	かゆ マーボー豆腐 シルバーサラダ 若布スープ	デコボン 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 胡瓜 片栗粉 春雨 キャベツ ごま 若布 デコボン パセリ マヨネーズ 玉葱	22	火	パンがゆ 米粉のホワイトシチュー ひじきサラダ	フルーツ ゼリーよせ	パン 薩摩芋 玉葱 人参 鶏肉 バター 米粉 牛乳 ひじき キャベツ 油 みかん 桃
8	火	かゆ コーンスープ 煮込みハンバーグ 法蓮草のソテー	ぶどう寒天	米 鶏肉 玉葱 牛乳 パン粉 法蓮草 油 コーン 片栗粉 葡萄ジュース 砂糖	23	水	かゆ しらす和え 豆腐のオープン焼き すまし汁(玉葱・麴)	清見オレンジ 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 菜種 砂糖 片栗粉 小松菜 人参 ちりめんじゃこ 玉葱 麴 清見オレンジ
9	水	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 みそ汁(小松菜)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌	24	木	かゆ 鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁	煮込み うどん	米 鮭 法蓮草 人参 納豆 葱 大根 豚肉 味噌 うどん 鶏肉 キャベツ
10	木	かゆ 肉団子煮 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(薩摩芋)	キャロット ケーキ	米 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 法蓮草 味噌 ツナ 薩摩芋 人参 かつお・マヨネーズ 豆乳	25	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 キャベツとツナの和え物 パスタスープ	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 キャベツ 人参 ツナ マカロニ
11	金	かゆ かれのい煮魚 グリーンサラダ みそ汁(南瓜・人参)	ベビーせん クラッカー	米 からすがれい 砂糖 胡瓜 南瓜 油 キャベツ 人参 味噌	26	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 鰹節 ヨーグルト
12	土	おじや バナナ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 バナナ	28	月	かゆ のしどり 青菜の磯辺和え すまし汁(キャベツ・麴)	棒チーズ 南瓜ボーロ	米 鶏肉 片栗粉 葱 砂糖 法蓮草 人参 海苔 キャベツ 麴 チーズ
14	月	かゆ 肉団子煮 しょうゆフレンチサラダ みそ汁(無)	ソフト クッキー	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 キャベツ 人参 法蓮草 油 無 味噌 かつお・マヨネーズ 牛乳	30	水	かゆ 豆腐入りの肉団子スープ ポテトサラダ	いちご ジャムサンド	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 もやし キャベツ じゃが芋 胡瓜 パセリ マヨネーズ パン 苺ジャム
15	火	かゆ ナムル 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁(じゃが芋)	清見オレンジ 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 小松菜 もやし 味噌 ごま油 じゃが芋 清見オレンジ					

※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。



《 保育園の給食(離乳食)は、このように実施していきます 》

	午前(9:30頃)	昼食(11:00頃)	午後(15:00頃)
生後5か月まで	ミルク	ミルク	ミルク
生後5~12か月	ミルク	離乳食+ミルク	ミルク+(おやつ)
生後12か月~	牛乳100cc前後	離乳食→幼児食	牛乳100cc+おやつ

*上記は、あくまでも目安です。離乳食は「飲む」ことから「食べる」ことへの大切な成長過程です。
月齢にとらわれることなく、お子様の食べ方や噛む力に合わせ、食品の種類・量を徐々に増やしながら
ゆっくりと進めることがポイントです。

