



# 令和7年3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	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 卵 バナナ	17	月	かゆ あえもの 蓮根入り肉団子煮 すまし汁(蕪)	清見オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 蓮根 玉葱 パン粉 人参 小松菜 蕪 清見オレンジ
3	月	かゆ 煮魚 法蓮草のごまあえ すまし汁(水菜・麩)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 からすがれい 法蓮草 人参 ごま 水菜 麩	18	火	煮込みスパゲティ ポテトサラダ キャベツスープ	鶏そぼろが ゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 ノイタテネズミ キャベツ 米 鶏肉
4	火	かゆ 肉団子煮 法蓮草の磯辺和え みそ汁(大根)	煮込み うどん	米 鶏肉 玉葱 法蓮草 人参のり 大根 うどん 青梗菜 豚肉	19	水	かゆ 鮭の醤油焼き 法蓮草の和え物 みそ汁(小松菜)	キャロット ケーキ	米 鮭 法蓮草 人参 小松菜 味噌 牛乳 ホットケーキミックス
5	水	かゆ 豆腐の松風焼 ビーフン煮 すまし汁(若布)	清見オレンジ ウエハース	米 豚肉 豆腐 パン粉 玉葱 人参 キャベツ ビーフン 油 若布 清見オレンジ	21	金	かゆ おかかあえ 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁(さつまい)	ヨーグルト ウエハース	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 胡瓜 キャベツ 鰹節 さつまい
6	木	かゆ 肉団子の豆乳スープ キャロットサラダ	バナナの ヨーグルト あえ	米 玉葱 人参 青梗菜 鶏肉 豆乳 キャベツ ツナ バナナ ヨーグルト	22	土	芋がゆ ぼうチーズ		米 じゃが芋 人参 玉葱 チーズ
7	金	かゆ 鮭の揚げ煮 あえもの みそ汁(じゃが芋)	ベビーせん ビスケット	米 鮭 小麦粉 胡瓜 キャベツ じゃが芋	24	月	かゆ 煮込みハンバーグ チーズサラダ カラフルスープ	ベビーせん クラッカー	米 豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 胡瓜 チーズ キャベツ 人参 じゃが芋 パセリ
8	土	おじや オレンジ		米 人参 玉葱 じゃが芋 オレンジ	25	火	かゆ 鮭のパン粉焼き スパゲティサラダ 白菜スープ	フルーツゼ リー	米 鮭 パン粉 ノイタテネズミ 胡瓜 人参 白菜 みかん 桃
10	月	かゆ クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ	いちご 蒸しパン	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 小麦粉 バター キャベツ 法蓮草 ホットケーキミックス	26	水	かゆ つくね煮 ポパイポテトサラダ すまし汁(玉葱)	デコボン ベ ビーせん	米 鶏肉 玉葱 ごま じゃが芋 法蓮草 デコボン ノイタテネズミ
11	火	かゆ 魚のみそ煮 おかかあえ すまし汁(玉葱)	ふかし芋	米 からすがれい 小松菜 人参 鰹節 玉葱 さつまい	27	木	かゆ 豆腐の煮物 胡瓜とツナの和え物 みそ汁(小松菜)	マカロニ きなこ	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 胡瓜 ツナ レモン 小松菜 マカロニ きな粉
12	水	かゆ 麻婆豆腐 法蓮草の磯辺和え スープ	マーマレード ジャムサンド	米 豆腐 豚肉 葱 人参 法蓮草 のり 玉葱 パン マーマレード	28	金	かゆ 鶏そぼろ 法蓮草の磯辺和え キャベツスープ	動物ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 法蓮草 人参 のり キャベツ
13	木	かゆ レバーのチャップ煮 キャベツサラダ 小松菜のスープ	デコボン ベビーせん	米 鶏レバー キャベツ 人参 ノイタテネズミ 小松菜 デコボン	29	土	煮そうめん オレンジ		素麺 人参 玉葱 卵 オレンジ
14	金	かゆ 肉団子 ひじきサラダ みそ汁(白菜)	フライド ポテト	米 鶏肉 ひじき 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 じゃが芋	31	月	かゆ そぼろ煮 法蓮草のおひたし みそ汁(白菜)	ベビーせん ウエハース	米 豚肉 玉葱 法蓮草 人参 白菜
15	土	野菜入りおじや ヨー グルト		米 人参 玉葱 卵 ヨーグルト	お楽しみ献立		人参がゆ 肉団子煮 法蓮草のソテー パスタスープ		米 人参 鶏肉 玉葱 法蓮草 マカロニ

※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。

## ～赤ちゃんと食物アレルギー～



食物アレルギーとは、特定の食物成分に体が過剰に反応してしまう症状をいいます。具体的な反応として、湿疹やじんま疹などの皮膚症状、下痢、嘔吐、ゼーゼーなど呼吸器症状として出ることがあります。しかし、下痢、嘔吐、湿疹は食物アレルギーでなくても出ることがあります。「〇〇を食べさせたら、こうなった。もしかしてアレルギー!？」とあわてずに、医師に相談しましょう。医師の判断なしに、特定の食物を除去するのは、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあります。食物アレルギーがあることを理由に、離乳食開始の時期を遅らせる必要はありません。厚生労働省より出された「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく離乳食のすすめ方のとおり、一品ずつ開始していきます。既に原因アレルゲンと診断された食品がある場合は、医師の指示を受け、栄養に配慮しながら適切に進めていきましょう。