



令和6年12月0歳児(完了期)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
2	月	スパゲティボロネーゼ ポテトサラダ コーンスープ	バナナ 南瓜ポーロ	パスタ 牛肉 トマト 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 牛乳 カレックス バナナ	16	月	ごはん 豆腐入り肉団子スープ 紅白煮	いちご ミルク寒天	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 もやし 青梗菜 ごま油 じゃが芋 砂糖 醤油 砂糖 牛乳
3	火	食パン 米粉のホワイトシチュー ひじきサラダ	フルーツ ヨーグルト	パン 薩摩芋 玉葱 人参 鶏肉 バター 牛乳 油 ヨーグルト ひじき キャベツ 胡瓜 チーズ バナナ みかん	17	火	そぼろごはん ごま和え みそ汁(薩摩芋・白菜)	豆乳くずもち	米 豚肉 砂糖 ごま 油 法蓮草 人参 薩摩芋 白菜 味噌 豆乳 片栗粉 きな粉
4	水	ごはん みそ汁(玉葱・麩) 豆腐のオープン焼き 法蓮草と卵の和え物	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 片栗粉 ツナ 法蓮草 玉葱 麩 味噌	18	水	ごはん 蓮根のしどり もやしの酢の物 みそ汁(小松菜・人参)	ふかし芋	米 鶏肉 蓮根 玉葱 パン粉 砂糖 もやし 胡瓜 小松菜 人参 味噌 薩摩芋
5	木	ごはん 納豆和え 魚のごまみそ煮 すまし汁(白菜)	煮込み うどん	米 かつお 玉葱 味噌 砂糖 法蓮草 人参 納豆 白菜 うどん キャベツ 豚肉	19	木	ごはん 肉団子煮 キャベツサラダ すまし汁(蕪)	南瓜ポーロ ビスケット	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 キャベツ カレックス バナナ 胡瓜 人参
6	金	ごはん 肉団子 和え物 わかめスープ	ビスケット ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 人参 小松菜 若布 玉葱	20	金	ごはん 魚の香味焼き 磯辺和え 豚汁	牛乳 南瓜蒸しパン	米 鮭 砂糖 生姜 法蓮草 人参 のり 葱 大根 豚肉 味噌 南瓜 かつおミックス
7	土	野菜入りおじや 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 鯉節 型抜きチーズ	21	土	芋がゆ バナナ		米 じゃが芋 人参 玉葱 鯉節 バナナ
9	月	ごはん 鶏そぼろ煮 キャロットサラダ みそ汁(蕪・若布)	みかん 南瓜ポーロ	米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 人参 蕪 ツナ 油 若布 味噌 みかん	23	月	ごはん 粉ふき芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(大根)	みかん 南瓜ポーロ	米 牛肉 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 じゃが芋 青のり 大根 味噌 みかん
10	火	ごはん 白菜の和え物 魚のオレンジ煮 みそ汁(薩摩芋)	セサミ トースト	米 めかじき 砂糖 カツオ しょう油 生姜 葱 白菜 胡瓜 人参 薩摩芋 味噌 バター ごま	24	火	ごはん 鶏そぼろ ブロッコリーの旨風味和え キャベツスープ	パンケーキ	米 玉葱 人参 油 鶏肉 砂糖 牛乳 キャベツ フロッキー カレックス かつおミックス
11	水	ごはん シルバーサラダ 豆腐と豚肉の煮込み すまし汁(玉葱)	ビスケット 南瓜ポーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 春雨 キャベツ 胡瓜 カレックス	25	水	ごはん チャブチエ 鮭のみそマヨ焼き 青梗菜スープ	ストロベリー ビスケット	米 鮭 砂糖 カレックス 春雨 玉葱 ごま油 人参 青梗菜
12	木	ごはん みそ汁(小松菜) チーズインハンバーグ ブロッコリーのソテー	フルーツ ゼリーよせ	米 牛肉 豚肉 油 玉葱 パン粉 牛乳 チーズ フロッキー 人参 味噌 小松菜 みかん 桃	26	木	ごはん 肉団子 スパゲティサラダ みそ汁(小松菜)	お麩ラスク	米 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 パスタ 胡瓜 人参 ツナ 小松菜 味噌 麩 バター
13	金	ごはん 蓮根団子 南瓜の含め煮 すまし汁(水菜・人参)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 蓮根 玉葱 片栗粉 南瓜 砂糖 人参 水菜	27	金	ポークカレーライス 醤油フレンチサラダ	型抜きチーズ ベビーせん	米 豚肉 玉葱 牛乳 じゃが芋 人参 油 キャベツ 法蓮草 チーズ
14	土	煮そうめん ヨーグルト		そうめん 人参 玉葱 鶏卵 ヨーグルト	28	土	煮込みスパゲティ みかん		スパゲティ 玉葱 人参 みかん

※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。

※上記の献立以外に午前と午後のおやつには、6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。

12ヶ月以降は、家庭での状況に合わせて牛乳がつきます。

もしも、かぜをひいてしまったら～食事で気をつけたいこと～

一般的に、ミルクや母乳は制限しません。発熱などにより胃腸や消化機能が弱っていることが多いので、離乳食は消化がよく、食べやすい食品を食欲の程度に応じて与えましょう。おかゆ・うどんを柔らかく煮たものに卵・白身魚・しらす干し・豆腐などのたんぱく質を加えたものの方がいいでしょう。

発熱した場合、注意したいのは脱水です。食欲がない時も、麦茶や湯冷ましなどで水分補給はこまめに行うようにしましょう。特に下痢が続いた場合は、乳児用のイオン飲料なども利用するとよいでしょう。

食欲が出てきたら、便の形状に合わせた消化の良い食事を与えましょう。便が水のような時は水分を中心に(乳児用イオン飲料、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、りんごのすりおろし汁など)、ドロドロならドロドロ状の食べ物(豆腐、パン粥、バナナの裏ごし、人参やかぼちゃの煮つぶし、すりおろしりんごなど)を、やわらかい程度ならやわらかい食べ物(おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、とりさき身など)を与えるようにしましょう。

せきが続く場合は、一度に多く食べると、せきと共に吐いてしまう心配があります。少量ずつ様子を見ながら、複数回に分けて与えるようにしましょう。

