



令和7年2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	人参がゆ チーズ		米 人参 鯉節 チーズ	15	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 薩摩芋 鶏卵 鯉節 ヨーグルト
3	月	かゆ ビーフン炒め 煮込みハンバーグ 小松菜のスープ	清見オレンジ 野菜のEハース	米 豚肉 玉葱 豆乳 パン粉 ケチャップ ソースキャベツ 油 人参 ビーフン 小松菜 清見オレンジ	17	月	かゆ 大根の甘酢和え 豚肉と豆腐のオープン焼き みそ汁(青梗菜・玉葱)	いちご ミルク寒天	米 豆腐 豚肉 菜葱 砂糖 大根 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱 味噌 梅シヤム 牛乳
4	火	かゆ 炒りどり ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(無)	薩摩芋入り 米粉蒸しぱん	米 鶏肉 人参 蓮根 油 砂糖 法蓮草 ツナ 蕪 味噌 薩摩芋 米粉 豆乳 丁マ	18	火	パンがゆ マカロニシチュー フレンチサラダ	さつま芋の 甘煮	パン 鶏肉 玉葱 人参 油 砂糖 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 胡瓜 キャベツ みかん 薩摩芋
5	水	かゆ 麻婆豆腐 キャベツとチキンの和え物 わかめスープ	ベビーせん 豆乳ラスク	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 キャベツ 鶏肉 若布 玉葱	19	水	かゆ 魚のみぞれ煮 和え物 みそ汁(じゃが芋・水菜)	フルーツ ヨーグルト	米 かつお 小麦粉 油 大根 砂糖 人参 キャベツ じゃが芋 水菜 味噌 バナナ みかん ヨーグルト
6	木	かゆ 鶏肉のみそ煮 おかか和え のっぺい汁	豆乳くずもち	米 鶏肉 葱 砂糖 味噌 小松菜 もやし 鯉節 里芋 人参 大根 油 豆乳 片栗粉 きな粉	20	木	かゆ 肉団子煮 法蓮草の胡麻みそ和え すまし汁(蕪・玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 法蓮草 人参 ごま 味噌 蕪
7	金	パンがゆ コーンスープ 魚のムニエル グリーンサラダ	ベビーせん ビスケット	パン キャベツ からすがれい 小麦粉 油 胡瓜 コーン 玉葱 片栗粉 豆乳	21	金	二色がゆ 和え物 みそ汁(豆腐・小松菜)	煮込み うどん	米 人参 鶏肉 砂糖 もやし 胡瓜 豆腐 小松菜 味噌 うどん 水菜
8	土	煮込みうどん バナナ		うどん 玉葱 キャベツ 鶏卵 バナナ	22	土	煮込みスパゲティ 清見オレンジ		パゲティ 鶏肉 玉葱 人参 ケチャップ 清見オレンジ
10	月	煮込みスパゲティ キャベツサラダ 蕪のスープ	鮭がゆ	パゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ケチャップ チーズ 油 キャベツ 蕪 米 鮭	25	火	かゆ 卵焼き キャロットサラダ みそ汁(大根)	クリーミー 大学いも	米 鶏卵 豚肉 人参 油 砂糖 キャベツ 鶏肉 大根 味噌 豆乳 薩摩芋 マヨネーズ
12	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(小松菜)	シュガー トースト	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌 パン バター	26	水	かゆ クリームシチュー ナムル	清見オレンジ ウエハース	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 小麦粉 バター 胡瓜 若布 砂糖 ごま油 清見オレンジ
13	木	かゆ いり豆腐 ツナと野菜の胡麻和え 豚汁	動物 ビスケット ベビーせん	米 豆腐 人参 玉葱 鶏卵 砂糖 油 法蓮草 大根 キャベツ ツナ 葱 ごま 豚肉 味噌	27	木	かゆ 鮭の塩焼き 法蓮草の磯辺和え 薩摩汁	小倉ケーキ	米 鮭 法蓮草 人参 のり 鶏肉 薩摩芋 菜葱 大根 味噌 かつお-ミックス 豆乳 小豆 油
14	金	かゆ 魚のオレンジ煮 ブロッコリーのソテー みそ汁(さつま芋・白菜)	バナナ ケーキ	米 かつお 砂糖 油 かつおソース 人参 葱 ブロッコリー 白菜 牛乳 薩摩芋 味噌 バター かつお-ミックス	28	金	かゆ 豆腐のつくね焼き コールスロー みそ汁(青梗菜・人参)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 胡瓜 キャベツ 青梗菜 人参 味噌

※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。

～「自分で食べたい」という姿がみられるようになったら～

離乳食も後半になってくると、大人が持っているスプーンに手を出したり、手づかみで口に運ぼうとしたり、自分で食べたい意欲が盛んになってきます。食事が進まないことやテーブルや衣服が汚れたり大変ですね。この時期は手づかみ食べを中心に感覚の経験をしています。テーブルの下に新聞紙などを敷くなど対策をし、お子さんの食べ物に対する興味や食べたい気持ちを十分に引き出してあげましょう。

また生活リズムの見直しや楽しい食事の雰囲気作りを大切にしていきましょう。

