

令和5年12月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課

\Box	曜日	昼 食	午 後 おやつ	主な材料		曜日	昼 食	午 後 おやつ	主な材料
1	金	かゆ 煮魚 磯辺和え みそ汁(南瓜)	ベビーせん ビスケット	米 さけ 味噌 法蓮草 人参 海苔 南瓜	15	金	かゆ しらす和え 肉だんごの野菜煮 みそ汁(人参)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 水菜 味噌 ちりめんじゃ
2	土	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 鶏卵 バナナ	16	土	芋がゆ オレンジ		米 じゃが芋 人参 玉葱 鰹節 オレンジ
4	月	かゆ 土佐煮 胡麻酢和え みそ汁(キャベツ)	ウエハース ベビーせん	米 鶏肉 わかめ 人参 豆腐 鰹節 法蓮草 ごま キャベツ 味噌	18	月	かゆ ごま和え 豆腐のオーブン焼き みそ汁 (大根)	煮込み うどん	米 豆腐 豚肉 葉葱 法蓮草 人参 ごま 大根 味噌 うどん キャベツ
5	火	かゆ 蓮根ハンバーグ ブロッコリーのソテー みそ汁(里芋)	南瓜ボーロ ウエハース	米 鶏肉 蓮根 玉葱 味噌 ブロッコリー 人参 里芋	19	火	かゆ 和え物 かじきのみそマヨ焼き のっぺい汁	みかん ビスケット	米 まかじき 味噌 バエッグ マヨネーズ 人参 小松菜 里芋 大根 みかん
6	水	煮込みスパゲティ サラダ コーンスープ	みかん ベビーせん	スパゲディ チーズ 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 みかん クリームコーン	20	水	パンがゆ 肉団子 スパゲティサラダ 白菜スープ	きなこ お麩ラスク	バン 鶏肉 スパゲティ 胡瓜 人参 白菜 麩 きな粉
7	木	かゆ ナムル 魚のごまみそ焼き すまし汁 (白菜・人参)	きな粉 トースト	米 みそ ごま からすがれい パン 法蓮草 もやし 人参 ごま油 白菜 きな粉	21	木	かゆ 二色そぼろ 南瓜のふくめ煮 みそ汁 (小松菜・玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 人参 南瓜 小松菜 玉葱 味噌
8	金	かゆ 豆腐のオーブン焼き 大根の甘酢和え みそ汁(じゃが芋・水菜)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 人参 大根 胡瓜 水菜 じゃが芋 味噌 ちりめんじゃこ	22	伷	人参がゆ つくね煮 ブロッコリーのマヨ風味和え スープ(キャベツ)	プレーン ケーキ	米 人参 鰹節 鶏肉 玉葱 パン粉 プロッコリー キャベツ パエッグ マヨネーズ ホットケーキミックス 牛乳
9	土	おじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 ヨーグルト	23	H	野菜入りおじや 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 鶏卵 鰹節 チーズ
11	月	かゆ のしどり 和え物 みそ汁 (青梗菜・人参)	さつま芋の 甘煮	米 鶏肉 葱 もやし 胡瓜 青梗菜 人参 味噌 薩摩芋	25	月	かゆ 豆腐と鶏肉の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁(小松菜・玉葱)	ベビーせん ビスケット	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 ツナ キャベツ 小松菜 味噌
12	火	かゆ 魚のオレンジ煮 おかか和え みそ汁(里芋)	サクサク クッキー	米 メルルーサオレンジジュース葱 白菜 人参鰹節 里芋 味噌	26	火	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(キャベツ)	チーズ 蒸しパン	米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ 味噌 牛乳 チーズ ホットケーキミックス
13	水	かゆ マーボー豆腐 シルバーサラダ スー プ(玉ねぎ)	バナナ ベビーせん	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 春雨 キャベツ 胡瓜 玉葱 /ンエッグマヨネーズ バナナ	27	水	かゆ 春雨の煮物 鮭のパン粉焼き 小松菜のスープ	オレンジ ウエハース	米 さけ 玉葱 ノンエッグマヨネーズ 人参 春雨 小松菜 カレンジ
14	木	パンがゆ クリームシチュー コールスロー	いちご ミルク寒天	パン じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 バター 胡瓜 キャベツ 苺	28	木	かゆ 米粉シチュー しょうゆ フレンチサラダ	フルーツ ゼリー	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 米粉 キャベツ 桃 法蓮草 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。

※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。

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。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て、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・パンがゆ・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がいいでしょう。

発熱した場合は、水分が失われてビタミンを多く消費するので、これらを補うようにしましょう。 特に、下痢が続いた場合は、栄養バランスに気をつけながら、果汁・薄いスープ・番茶・ レモン湯などで水分やビタミンを補給す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。