



# 令和6年 11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	金	かゆ 魚の揚げ煮 ナムル みそ汁(里芋・大根)	ベビーせん 南瓜ポーロ	米 鮭 小麦粉 油 砂糖 小松菜 もやし ごま油 里芋 大根 味噌	16	土	おじゃ 棒チーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鯉節 チーズ
2	土	野菜入りおじゃ ヨーグルト		米 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 ヨーグルト	18	月	煮込みスパゲティ ポパイポテトサラダ 白菜スープ	おかかがゆ	パテティ 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 法蓮草 鯉節 米 ノイグ マネズ
5	火	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 小松菜のスープ	マカロニ きなこ	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 小松菜 じゃが芋 マカロニ きな粉	19	火	かゆ おかか和え かれいのオープン焼き みそ汁(里芋)	オレンジ ウエハース	米 玉葱 人参 里芋 からすがれい 味噌 鯉節 小松菜 ノイグ マネズ 札幌
6	水	かゆ 磯辺和え 豆腐のオープン焼き みそ汁(キャベツ)	オレンジ ウエハース	米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 のり 片栗粉 法蓮草 人参 味噌 キャベツ オレンジ	20	水	かゆ ごま和え 肉団子のケチャップ煮 みそ汁(白菜)	豆乳 くずもち	米 鶏肉 玉葱 人参 パン粉 法蓮草 砂糖 ごま 白菜 味噌 豆乳 片栗粉 きな粉
7	木	かゆ 魚の西京焼き ビーフン炒め すまし汁(豆腐・若布)	りんご ジャムサンド	米 味噌 砂糖 玉葱 からすがれい 人参 豆腐 若布 ビーフン キャベツ 油 パン りんごジュレ	21	木	かゆ 豆腐の煮物 和え物 みそ汁(玉葱)	ベビーせん ビスケット	米 人参 豆腐 鶏肉 砂糖 もやし 胡瓜 玉葱 味噌
8	金	かゆ 肉団子 サラダ みそ汁(蕪)	動物ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 片栗粉 人参 油 胡瓜 味噌 蕪	22	金	かゆ クリームシチュー サラダ	フルーツ ヨーグルト	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 油 小麦粉 バター キャベツ バナナ みかん ヨーグルト
9	土	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 豚肉 バナナ	25	月	かゆ パスタスープ 煮込みハンバーグ しょうゆフレンチサラダ	みかん ベビーせん	米 豚肉 玉葱 油 パン粉 豆乳 人参 キャベツ 法蓮草 マカロニ みかん
11	月	かゆ マーボー豆腐 胡瓜とツナの和え物 春雨スープ	バナナ 南瓜ポーロ	米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 胡瓜 片栗粉 ツナ 春雨 レモン	26	火	かゆ 大根の甘酢和え 里芋と鶏肉の煮物 すまし汁(豆腐・若布)	ぶどう寒天	米 里芋 人参 鶏肉 大根 玉葱 胡瓜 葱 砂糖 豆腐 ぶどうジュース 若布
12	火	かゆ 魚のみそ煮 おかか和え すまし汁(白菜・人参)	芋ようかん	米 味噌 小松菜 からすがれい 砂糖 人参 鯉節 白菜 さつま芋	27	水	かゆ 和え物 鮭のもみじ焼き みそ汁(キャベツ・人参)	さつま芋の 甘煮	米 鮭 さつま芋 ノイグ マネズ 人参 胡瓜 キャベツ 味噌
13	水	パンがゆ キャロットサラダ 米粉のホワイトシチュー	ビスケット ベビーせん	パン キャベツ 油 人参 ツナ 鶏肉 玉葱 米粉 さつま芋 バター 牛乳	28	木	鶏そぼろがゆ シルバーサラダ みそ汁(小松菜・人参)	煮込み うどん	米 鶏肉 砂糖 胡瓜 小松菜 キャベツ ノイグ マネズ 味噌 うどん 春雨
14	木	かゆ のしどり ナムル みそ汁(南瓜)	ソフト クッキー	米 鶏肉 鶏卵 もやし 片栗粉 味噌 ごま油 胡瓜 砂糖 玉葱 南瓜 油 牛乳 米粉 味噌	29	金	かゆ 煮てんぷら キャベツとツナのサラダ すまし汁(青梗菜)	ベビーせん ウエハース	米 玉葱 人参 油 チーズ 鶏肉 小麦粉 鶏卵 キャベツ ツナ 青梗菜
15	金	かゆ レバー甘辛煮 キャベツサラダ みそ汁(小松菜)	ベビーせん ウエハース	米 鶏レバー 玉葱 砂糖 胡瓜 キャベツ 味噌 油 小松菜	30	土	煮そうめん オレンジ	そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鯉節 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。



## 《離乳期から健康づくりを考えた食生活をしましょう》

乳幼児期の食生活は、大人になってからの肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病と関連があると報告されています。

乳幼児期に培われた味覚や食嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、離乳食の時期から野菜や果物、魚などを意識的に食べるようにするとともに、薄味に配慮した食習慣を身につけていくことが大切です。

主食はご飯を基本に、適量の魚や肉などの主菜と、野菜を中心とした副菜や果物を上手に組み合わせて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつも食事のひとつとして考え、離乳食を作りましょう。

