



令和 6 年 6 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 豚肉 バナナ	17	月	かゆ キャベツサラダ 煮込みハンバーグ パスタスープ	お麴ラスク	米 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 キャベツ 人参 胡瓜 油 マカロニ 麴 バター 砂糖
3	月	かゆ 味噌汁（玉葱） 豆腐のつくね焼き ツナと野菜の胡麻和え	オレンジ ウエハース	米 豆腐 鶏肉 玉葱 油 パン粉 法蓮草 片栗粉 砂糖 人参 ツナ こま キャベツ 味噌 オレンジ	18	火	かゆ 魚の西京焼き ごま和え すまし汁（無）	メロン ベビーせん	米 からすがれい 味噌 砂糖 無 法蓮草 人参 こま メロン
4	火	かゆ 米粉シチュー チーズサラダ	ぶどう寒天	米 鶏肉 玉葱 米粉 じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ キャベツ 油 砂糖 グレープジュース 寒天	19	水	かゆ 紅白煮 豆腐のオープン焼き すまし汁（小松菜・麴）	ピザポテト	米 豆腐 鶏肉 人参 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 麴 玉葱 バター チーズ
5	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 スープ（玉葱）	型抜きチーズ ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 チーズ	20	木	かゆ 肉団子 磯辺和え 味噌汁（じゃが芋・水菜）	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 のり じゃが芋 水菜 味噌
6	木	かゆ 鮭の醤油焼き ビーフン炒め 味噌汁（青梗菜）	パンケーキ	米 鮭 生姜 玉葱 キャベツ 人参 豆乳 ビーフン 青梗菜 ホトケミックス 油 味噌	21	金	かゆ 鶏そぼろ しょうゆフレンチサラダ コンスープ	煮込み うどん	米 鶏肉 砂糖 人参 キャベツ 法蓮草 油 コン 玉葱 片栗粉 豆乳 うどん 豚肉
7	金	かゆ つくね煮 グリーンサラダ すまし汁（小松菜）	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 鶏卵 パン粉 味噌 砂糖 ごま 胡瓜 キャベツ 油 小松菜	22	土	おじや 棒チーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 かつお節 チーズ
8	土	野菜入りおじや ヨー グルト		米 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 ヨーグルト	24	月	かゆ 二色そぼろ シルバーサラダ 味噌汁（小松菜）	すいか 南瓜ボーロ	米 鶏肉 砂糖 人参 春雨 キャベツ 胡瓜 カレックス 玉葱 味噌 西瓜 大根
10	月	かゆ おかか和え 豆腐と鶏肉の煮物 味噌汁（キャベツ）	ベビーせん ビスケット	米 豆腐 木綿 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 小松菜 鯉節 キャベツ 味噌	25	火	かゆ 胡麻酢和え 豆腐と鶏肉の味噌煮 スープ（人参）	サクサク クッキー	米 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 味噌 法蓮草 小麦粉 ごま
11	火	煮込みスパゲティ キャロットサラダ スープ（人参）	人参がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 キャベツ キャベツ ツナ 油 米 チーズ	26	水	かゆ 魚の揚げ煮 和え物 すまし汁（玉ねぎ）	クリームサンド ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 薄力粉 油 砂糖 もやし 胡瓜 玉葱
12	水	かゆ のしどり しらす和え 味噌汁（豆腐）	オレンジ ウエハース	米 鶏肉 砂糖 片栗粉 葱 キャベツ 人参 豆腐 ちりめんじゃこ 味噌 オレンジ	27	木	パンがゆ チキンサラダ ミートボール ミネストローネ	フルーツ ヨーグルト	パン 胡瓜 鶏肉 キャベツ 油 玉葱 パン粉 人参 じゃが芋 トマト バナナ みかん ヨーグルト
13	木	かゆ 煮魚 もやしの酢の物 味噌汁（小松菜）	ベビーせん 南瓜ボーロ	米 からすがれい 砂糖 もやし 胡瓜 人参 小松菜 味噌	28	金	かゆ ごま和え 豆腐入り肉団子煮 味噌汁（キャベツ）	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 玉葱 鶏卵 パン粉 砂糖 人参 さやいんげん ごま キャベツ 味噌
14	金	かゆ 味噌肉じゃが 納豆和え すまし汁（玉葱）	米粉の キャロット ケーキ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 砂糖 味噌 法蓮草 納豆 米粉 片栗粉 牛乳	29	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
15	土	煮込みスパゲティ オレンジ		スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ 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。



市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知ったうえで上手に利用し、離乳食を作る時の参考にしましょう。気をつけたいのは赤ちゃんが食べる前に、大人がひと口食べて確認してみることです。硬さや味付けはどうか、そして温めて与える場合には、熱すぎないように温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえるようになる2回食になった頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように注意し、不足する分を手作りで補うようにすると良いですね。食品衛生上、瓶詰めやレトルト製品についても、食べ残したものは食べないよう気をつけましょう。

