



令和 7 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	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 鶏卵 鰹節 ヨーグルト	17	月	煮込みスパゲティ チーズサラダ 白菜スープ	おかかがゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 チーズ キャベツ 油 白菜 米 鰹節
4	火	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 小松菜のスープ	マカロニ きなこ	米 豚肉 人参 油 玉葱 片栗粉 小松菜 じゃがいも きな粉 マカロニ	18	火	かゆ すまし汁 (若布) カラスガレイの オープン焼き キャベツとチキンの和え物	バナナ ウエハース	米 からすがれい 玉葱 人参 味噌 /ノイグ マネーズ キャベツ 鶏肉 若布 バナ
5	水	かゆ 磯辺和え 豆腐のオープン焼き みそ汁 (キャベツ)	焼き芋 ウエハース	米 豆腐 のり 豚肉 鶏卵 人参 片栗粉 キャベツ 味噌 法蓮草 さつまいも	19	水	かゆ おかか和え 肉団子のケチャップ煮 みそ汁 (じゃが芋)	豆乳 くずもち	米 鶏肉 玉葱 パン粉 小松菜 人参 鰹節 味噌 /ノイグ マネーズ キャベツ 鶏肉 若布 バナ
6	木	かゆ 魚の西京焼き ビーフン炒め すまし汁 (若布)	苺ジャム サンド	米 からすがれい 味噌 玉葱 キャベツ 人参 ピーナツ 油 若布 豆腐 パン 苺ジャム	20	木	かゆ 豆腐の煮物 しらす和え みそ汁 (玉葱)	ベビーせん ビスケット	米 人参 豆腐 ちりめんじゃこ 玉葱 味噌 鶏肉 キャベツ
7	金	かゆ 肉団子 サラダ みそ汁 (無)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 人参 油 片栗粉 胡瓜 無 味噌	21	金	かゆ クリームシチュー サラダ	フルーツ ヨーグルト	米 じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 油 キャベツ バナナ みかん ヨーグルト
8	土	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 豚肉 バナナ	22	土	煮そうめん オレンジ		素麺 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 オレンジ
10	月	かゆ マーボー豆腐 きゅうりとツナの和え物 スープ (玉葱・人参)	オレンジ 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 葱 人参 ツナ 片栗粉 胡瓜 ツナ レモン 玉葱 オレンジ	25	火	かゆ 煮込みハンバーグ しょうゆフレンチサラダ パスタスープ	お麩ラスク	米 豚肉 玉葱 バター パン粉 豆乳 人参 キャベツ 法蓮草 油 マカロニ 麩
11	火	かゆ 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁 (白菜・人参)	芋ようかん	米 からすがれい 味噌 法蓮草 人参 納豆 さつまいも 白菜	26	水	かゆ 鮭のもみじ焼き 和え物 みそ汁 (キャベツ・人参)	みかん ベビーせん	米 鮭 人参 胡瓜 /ノイグ マネーズ キャベツ 味噌 みかん
12	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 玉葱 さつまいも 鶏肉 牛乳 バター 米粉	27	木	鶏そぼろがゆ ほうれん草のソテー みそ汁 (里芋・大根)	煮込み うどん	米 鶏肉 油 里芋 法蓮草 大根 味噌 うどん 人参
13	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 玉葱 片栗粉 胡瓜 南瓜 もやし 味噌 油 /ノイグ マネーズ ごま油	28	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 鶏肉 チーズ ツナ 油 小麦粉 鶏卵 青梗菜 キャベツ
14	金	かゆ レバー甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 (小松菜)	ベビーせん ウエハース	米 鶏卵 - 玉葱 胡瓜 キャベツ 油 味噌 小松菜	29	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 鶏卵 ヨーグルト 鰹節
15	土	おじや 棒チーズ		米 人参 玉葱 鰹節 チーズ じゃがいも					

※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、将来の肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクに関連があると厚生労働省から報告されています。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、おやつは食事の補食と考え、栄養を補うものを選びましょう。

