



令和 7 年 12 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	月	かゆ 鶏そぼろ煮 ポパイポテトサラダ みそ汁(キャベツ・人参)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 じゃが芋 法蓮草 ノイグ マネー ス 人参 キャベツ 味噌	15	月	かゆ マーボー豆腐 キャベツとツナの和え物 すまし汁(玉葱・麴)	フルーツ ヨーグルト	米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 ツナ 片栗粉 キャベツ 麴 玉葱 パナナ みかん ヨーグルト
2	火	かゆ 豆腐の煮物 青菜の磯辺和え みそ汁(無)	いちご 蒸しパン	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 法蓮草 のり 無 味噌 油 ホットケーキ 牛乳 梅ジャム	16	火	パンがゆ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 豆乳コンソープ	ビスケット ベビーせん	パン 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 人参 ブロッコリー 油 コーン 片栗粉
3	水	パンがゆ 米粉のホワイトシチュー キャロットサラダ	みかん ベビーせん	パン さつま芋 玉葱 人参 バター 米粉 牛乳 油 胡瓜 キャベツ ツナ みかん	17	水	かゆ 鶏そぼろ シルバーサラダ みそ汁(南瓜)	煮込みうどん	米 鶏肉 砂糖 春雨 キャベツ 片栗粉 人参 ノイグ マネー ス ごま 南瓜 味噌 うどん 豚肉
4	木	かゆ 鮭のパン粉焼き 紅白煮 みそ汁(青梗菜・玉葱)	りんご寒天	米 鮭 パン粉 砂糖 ノイグ マネー ス 人参 じゃが芋 青梗菜 玉葱 味噌 林檍ジュース	18	木	かゆ 魚の揚げ煮 法蓮草のごま和え みそ汁(さつま芋)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鮭 小麦粉 油 砂糖 法蓮草 人参 ごま さつま芋 葉葱 味噌
5	金	かゆ 肉団子煮 大根の甘酢和え みそ汁(小松菜・葱)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 大根 胡瓜 人参 小松菜 葱 味噌	19	金	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 みそ汁(大根・若布)	バナナの ヨーグルト和え	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 青のり 大根 若布 味噌 バナナ ヨーグルト
6	土	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 玉葱 鶏卵 バナナ	20	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
8	月	かゆ 豆腐のオープン焼き ツナと野菜の胡麻和え みそ汁(白菜)	ふかし芋	米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 片栗粉 人参 法蓮草 キャベツ ツナ ごま 白菜 味噌 さつま芋	22	月	おかかがゆ 豆腐入り肉団子スープ 南瓜の含め煮	ビスケット ベビーせん	米 鯉節 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 もやし 南瓜 砂糖 青梗菜
9	火	かゆ 里芋と鶏肉の煮物 和え物 みそ汁(玉葱・麴)	マーマレード ジャムサンド	米 鶏肉 人参 里芋 砂糖 胡瓜 キャベツ 玉葱 麴 味噌 パン マーマレード	23	火	かゆ 肉団子煮 コールスロー パスタスープ	芋ようかん	米 鶏肉 玉葱 油 パン粉 砂糖 人参 キャベツ マカロニ さつま芋 胡瓜
10	水	かゆ かわいいの西京焼き ビーフン炒め みそ汁(豆腐・若布)	みかん ベビーせん	米 からすがわい 味噌 砂糖 玉葱 油 キャベツ ビーフン 人参 豆腐 若布 みかん	24	水	かゆ 魚のごまみそ焼き 青菜の磯辺和え のっぺい汁	みかん ビスケット	米 からすがわい 味噌 砂糖 ごま 油 法蓮草 人参 のり 里芋 大根 みかん
11	木	煮込みスパゲティ 小松菜サラダ カラフルスープ	おかかがゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ 小松菜 砂糖 ごま じゃが芋 パセリ 米 鯉節	25	木	人参がゆ 鶏そぼろ ブロッコリーのマヨ和え キャベツスープ	パンケーキ	米 人参 鶏肉 砂糖 ブロッコリー 油 キャベツ 牛乳 ノイグ マネー ス ホットケーキ
12	金	かゆ 肉団子煮 もやしの酢の物 みそ汁(小松菜)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 もやし 胡瓜 人参 小松菜 味噌	26	金	かゆ 米粉シチュー グリーンサラダ	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 油 じゃが芋 キャベツ 人参 米粉 胡瓜
13	土	おじや 棒チーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鯉節 チーズ	27	土	煮そうめん バナナ		そうめん 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 バナナ

※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。発熱などにより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、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・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もいいでしょう。

発熱した場合、注意したいのは脱水です。食欲がない時も、麦茶や湯冷ましなどで水分補給はこまめに行うようにしましょう。特に下痢が続いた場合は、乳児用のイオン飲料なども利用するとよいでしょう。

食欲が出てきたら、便の形状に合わせた消化の良い食事を与えましょう。便が水のような時は、水分を中心に(乳児用イオン飲料、野菜スープ、みそ汁、お粥、りんごのすりおろし汁など)、便がドロドロ状の時は、なめらかにすりつぶした状態の食べ物(豆腐、パン粥、バナナの裏ごし、人参やかぼちゃの煮つぶし、すりおろしりんごなど)を、便が軟らかい時は、軟らかい食べ物(おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、とりささ身など)を与え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。

