



令和8年2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
2	月	かゆ 炒り鶏 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(蕪)	棒チーズ ビスケット	米 鶏肉 人参 蓮根 油 砂糖 法蓮草 ツナ 蕪 チーズ	16	月	かゆ もやしの酢の物 豆腐の味噌チーズ焼き すまし汁(青梗菜)	豆乳 くずもち	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 チーズ 豆乳 もやし 胡瓜 青梗菜 片栗粉 きな粉
3	火	かゆ ビーフン煮 煮込みハンバーグ 小松菜スープ	バナナの ヨーグルト 和え	米 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 砂糖 キャベツ 人参 ビーフン 小松菜 バナナ ヨーグルト	17	火	かゆ ひじき煮 肉団子スープ	清見オレンジ ビスケット	米 ひじき 人参 砂糖 鶏肉 玉葱 パン粉 もやし キャベツ 清見オレンジ
4	水	かゆ 麻婆豆腐 キャベツと丼の和え物 わかめスープ	南瓜ボーロ クラッカー	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 キャベツ 鶏肉 若布 玉葱	18	水	かゆ 魚のオープン焼き スパゲティサラダ みそ汁(白菜)	苺ミルク 寒天	米 からすがれい 玉葱 人参 味噌 卵 ケチャップ パスタ マヨネーズ 胡瓜 油 白菜 苺 砂糖 牛乳
5	木	かゆ 鶏肉のみそ煮 法蓮草の磯辺和え すまし汁(玉ねぎ)	さつま芋 蒸しパン	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 法蓮草 人参 のり かつお節 醤油 豆乳 薩摩芋 油	19	木	かゆ 肉団子 法蓮草の胡麻酢和え みそ汁(玉ねぎ)	動物ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 ごま 玉葱 味噌
6	金	パンがゆ 魚のムニエル グリーンサラダ コーンスープ	ベビーせん ビスケット	パン からすがれい 小麦粉 油 胡瓜 キャベツ コーン 玉葱 豆乳 片栗粉	20	金	パンがゆ 冬野菜のクリームシチュー フレンチサラダ	ソフト クッキー	パン 鶏肉 人参 蕪 薩摩芋 アーモンド 白菜 牛乳 バター 米粉 胡瓜 キャベツ みかん 油 かつお節 砂糖
7	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	21	土	芋がゆ バナナ		米 じゃが芋 人参 玉葱 バナナ
9	月	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(白菜)	みかん ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白菜 味噌 みかん	24	火	かゆ そぼろ煮 法蓮草の和え物 すまし汁(玉ねぎ・麩)	ほうとう うどん	米 豚肉 玉葱 砂糖 法蓮草 人参 麩 うどん 南瓜 葱 大根 鶏肉
10	火	かゆ 煮魚 白菜の和え物 みそ汁(豆腐・小松菜)	シュガー トースト	米 からすがれい 砂糖 白菜 胡瓜 人参 豆腐 小松菜 味噌 パン 大豆バター	25	水	かゆ 魚のみぞれ煮 キャロットサラダ みそ汁(白菜)	さつま芋の ミルク煮	米 からすがれい 小麦粉 油 大根 砂糖 キャベツ 人参 鶏肉 白菜 味噌 薩摩芋 牛乳
12	木	煮込みスパゲティ キャベツサラダ 蕪のスープ	鶏そぼろ がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ キャベツ 胡瓜 油 蕪 米 鶏肉 砂糖	26	木	かゆ 和え物 クリームシチュー	フルーツ ヨーグルト	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 米粉 バター 小松菜 パン みかん ヨーグルト
13	金	かゆ 豆腐の煮物 法蓮草のごまあえ みそ汁(大根)	ウエハース ベビーせん	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 法蓮草 ごま 大根 味噌	27	金	かゆ 魚の揚げ煮 大根の甘酢和え みそ汁(薩摩芋)	ウエハース ベビーせん	米 からすがれい 小麦粉 油 砂糖 大根 胡瓜 人参 薩摩芋 味噌
14	土	煮込みうどん オレンジ		うどん 人参 玉葱 オレンジ	28	土	煮そうめん 棒チーズ		素麺 人参 玉葱 鶏卵 チーズ 鯉節

※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。

～「自分で食べたい」という姿がみられるようになったら～

離乳食の後半になってくると、大人が持っているスプーンに手を出したり、手づかみで口に運ぼうとしたり、自分で食べたい意欲が盛んになってきます。食事が進まないことやテーブルや衣服が汚れたり大変ですね。この時期は手づかみ食べを中心に感覚の経験をしています。テーブルの下に新聞紙などを敷くなどの対策をし、お子さんの食べ物に対する興味や食べたい気持ちを十分に引き出してあげましょう。

また生活リズムの見直しや楽しい食事の雰囲気作りを大切にしていきましょう。

