



令和8年3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 肉団子煮 ビーフン煮 みそ汁	ビスケット ベビーせん	米 パン粉 砂糖 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン ピーマン 大根 味噌	17	火	煮込みスパゲティ しらす和え キャベツスープ	鶏そぼろ かゆ	パテ 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 小松菜 キャベツ 砂糖 ちりめんじゃこ
3	火	かゆ 煮魚 法蓮草のごま和え 澄し汁(水菜)	いちごの パンケーキ	米 法蓮草 人参 かかし 砂糖 ごま 水菜 豆乳 苺 おろし 味噌	18	水	かゆ 鮭の醤油焼 法蓮草のごま和え 薩摩汁	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鮭 法蓮草 人参 ごま 砂糖 鶏肉 葱 薩摩芋 大根 味噌
4	水	パンがゆ クリームシチュー キャベツサラダ	清見オレンジ ウエハース	パン 小麦粉 玉葱 じゃが芋 人参 油 鶏肉 牛乳 バター キャベツ 清見オレンジ	19	木	かゆ おかか和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(小松菜・玉葱)	キャロット ケーキ	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 味噌 片栗粉 キャベツ 胡瓜 人参 鰹節 小松菜 おろし 豆乳
5	木	かゆ 豆腐の松風焼 ナムル みそ汁(薩摩芋・白菜)	煮込み うどん	米 鶏肉 豆腐 パン粉 人参 砂糖 味噌 白菜 法蓮草 もやし 葱 ごま油 薩摩芋 鶏肉 うどん キャベツ	21	土	芋がゆ 棒チーズ		米 じゃが芋 人参 玉葱 鰹節 チーズ
6	金	かゆ 鮭の塩焼き キャベツの和え物 みそ汁(小松菜)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鮭 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 味噌	23	月	かゆ つくね煮 紅白煮 澄し汁(キャベツ)	ヨーグルト クラッカー	米 鶏肉 玉葱 パン粉 味噌 砂糖 ごま じゃが芋 人参 キャベツ ヨーグルト
7	土	おじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 ヨーグルト	24	火	かゆ 鮭のパン粉焼き スパゲティサラダ みそ汁(青梗菜・玉葱)	フルーツ ゼリー ベビーせん	米 鮭 鶏肉 人参 パン粉 油 砂糖 味噌 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱 味噌 蜜柑 桃
9	月	かゆ 米粉シチュー フレンチサラダ	マカロニ きなこ	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 米粉 油 キャベツ 胡瓜 蜜柑 おろし きな粉 砂糖	25	水	パンがゆ 醤油ソテー 煮込みハンバーグ カラフルスープ	デコボン ウエハース	パン粉 鶏肉 玉葱 牛乳 パン粉 砂糖 油 キャベツ 法蓮草 デコボン 人参 じゃが芋 パセリ
10	火	かゆ 魚のみそ煮 小松菜の和え物 澄し汁(玉葱)	焼き芋	米 かつお 味噌 味噌 砂糖 人参 小松菜 玉葱 薩摩芋	26	木	かゆ 豆腐の煮物 胡瓜とツナの和え物 澄し汁(小松菜・麩)	米粉 蒸しぱん	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 胡瓜 ツナ 小松菜 麩 米粉 豆乳
11	水	かゆ 麻婆豆腐 法蓮草の磯辺和え 白菜スープ	マーメイド ジャムサンド	米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 のり 片栗粉 パン粉 白菜 マーメイド 法蓮草	27	金	かゆ 肉団子 法蓮草の磯辺和え 水菜のスープ	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 のり 水菜
12	木	かゆ キャベツサラダ レバーのケチャップ煮 小松菜スープ	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 片栗粉 片栗粉 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 パセリ	28	土	煮そうめん バナナ		素麺 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 バナナ
13	金	かゆ 鶏そぼろ ひじきサラダ みそ汁(大根・水菜)	フライド ポテト	米 鶏肉 砂糖 人参 ひじき キャベツ 胡瓜 チーズ 油 大根 水菜 味噌 じゃが芋	30	月	二色がゆ 法蓮草のごまみそ和え 澄し汁(キャベツ)	棒チーズ 南瓜ボーロ	米 人参 鶏肉 砂糖 法蓮草 味噌 キャベツ ごま チーズ
14	土	煮込みうどん 清見オレンジ		うどん 人参 キャベツ 鶏肉 清見オレンジ	31	火	かゆ 魚のオレンジ煮 野菜炒め みそ汁(蕪)	バナナ ベビーせん	米 カラスカレイ おろし ズエス 油 砂糖 キャベツ 人参 蕪 味噌 バナナ
16	月	かゆ 蓮根のしどり ポテトサラダ 澄し汁(蕪)	清見オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 蓮根 パン粉 玉葱 味噌 砂糖 蕪 清見オレンジ 胡瓜 人参 パセリ	お楽しみ 献立		人参がゆ 肉団子煮 法蓮草のソテー パスタスープ		米 人参 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 法蓮草 油 マカロニ

※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。

～赤ちゃんとお食アレルギー～



食物アレルギーとは、特定の食物成分に体が過剰に反応してしまう症状をいいます。具体的な反応として、湿疹やじんま疹などの皮膚症状、下痢、嘔吐、ゼーゼーなど呼吸器症状として出ることがあります。しかし、下痢、嘔吐、湿疹は食物アレルギーでなくても出ることがあります。

「〇〇を食べさせたら、こうなった。もしかしてアレルギー!？」とあわてずに、医師に相談しましょう。医師の判断なしに、特定の食物を除去するのは、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあります。食物アレルギーがあることを理由に、離乳食開始の時期を遅らせる必要はありません。厚生労働省より出された「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく離乳食のすすめ方のおおりに、一品ずつ開始していきます。既に原因アレルゲンと診断された食品がある場合は、医師の指示を受け、栄養に配慮しながら適切に進めていきましょう。