



令和 7 年 9 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 クリームシチュー ひじきのマリネ	ビスケット ベビーせん	米 ジャが芋 玉葱 人参 鶏肉 小麦粉 牛乳 バター 油 ひじき キャベツ	16	火	煮込みスパゲティ きゅうりの和え物 キャベツスープ	鶏そぼろ がゆ	パテ 豚肉 玉葱 人参 チーズ 胡瓜 キャベツ ツナ 米 鶏肉 砂糖
2	火	かゆ 鮭のパン粉焼き 法蓮草のソテー キャベツスープ	フルーツ ヨーグルト	米 鮭 ノイグ マネズ パン粉 油 法蓮草 キャベツ 人参 パナ みかん ヨーグルト	17	水	かゆ 和え物 豆腐のオープン焼き みそ汁 (小松菜・麴)	みかんゼリー クラッカー	米 豆腐 豚肉 鶏肉 砂糖 片栗粉 人参 胡瓜 麴 小松菜 味噌
3	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁 (青梗菜・人参)	オレンジ ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 青梗菜 味噌 オレンジ	18	木	かゆ 煮魚 法蓮草の磯辺和え みそ汁 (南瓜)	お麴ラスク	米 鮭 砂糖 法蓮草 人参 のり 南瓜 味噌 麴 油
4	木	かゆ 麻婆豆腐 もやしの酢の物 すまし汁 (小松菜)	サクサク クッキー	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 もやし 胡瓜 小松菜 小麦粉 油	19	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 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 砂糖 味噌 胡瓜 キャベツ 油 小松菜
5	金	かゆ 魚の揚げ煮 サラダ みそ汁 (南瓜)	動物ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 油 小麦粉 砂糖 人参 胡瓜 南瓜 味噌 ノイグ マネズ	20	土	おじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 鯉節 ヨーグルト
6	土	芋がゆ 棒チーズ		米 ジャが芋 人参 玉葱 鯉節 チーズ	22	月	かゆ 豆腐のみそ煮 法蓮草と卵の和え物 すまし汁 (玉ねぎ・麴)	さつまいもと 豆乳のケーキ	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 チーズ 法蓮草 麴 豆乳 油 お砂糖・ミルク さつま芋
8	月	かゆ 豆腐のみそ煮 法蓮草の磯辺和え みそ汁 (キャベツ)	オレンジ クラッカー	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 法蓮草 のり キャベツ オレンジ	24	水	パンがゆ 肉団子煮 チキンサラダ パスタスープ	フルーツ ゼリー	パン 豚肉 玉葱 パン粉 砂糖 胡瓜 鶏肉 キャベツ 油 桃 人参 みかん ヨー
9	火	かゆ ビーフン煮 鮭のしょうゆ焼き みそ汁 (玉ねぎ)	毎ジャム サンド	米 鮭 玉葱 キャベツ 人参 ビーフン 味噌 パン 毎ジャム	25	木	かゆ 和え物 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁 (小松菜)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 キャベツ 小松菜 味噌
10	水	かゆ 三色そぼろ 醤油フレンチサラダ スープ (玉ねぎ)	バナナ ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 人参 法蓮草 油 キャベツ 胡瓜 玉葱 バナナ	26	金	かゆ 紅白煮 鮭のみそマヨ焼き すまし汁 (玉ねぎ)	マカロニ きなこ	米 鮭 玉葱 味噌 パン粉 マネズ 人参 じゃが芋 砂糖 マカロニ きな粉
11	木	かゆ つくね煮 しらす和え カラフルスープ	小倉ケーキ	米 鶏肉 玉葱 パン粉 小松菜 人参 ジャム じゃが芋 パン粉 豆乳 お砂糖・ミルク 小豆 油	27	土	野菜入りおじや オレンジ		米 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 オレンジ
12	金	かゆ キャベツサラダ じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 みそ汁 (青梗菜・玉ねぎ)	ヨーグルト ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 人参 キャベツ 鶏肉 青梗菜 玉葱 ノイグ マネズ 味噌 ヨーグルト	29	月	おかかかゆ 肉団子スープ 南瓜の含め煮	ウエハース ベビーせん	米 鯉節 鶏肉 玉葱 パン粉 人参 もやし キャベツ 南瓜 砂糖
13	土	にこみうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 鶏卵 バナナ	30	火	かゆ 大根の甘酢和え 蓮根入り肉団子煮 みそ汁 (豆腐)	煮そうめん	米 鶏肉 蓮根 パン粉 砂糖 玉葱 大根 胡瓜 人参 豆腐 味噌 素麺

※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。

～ 離乳食の味付けについて ～

★離乳食の味付けは、薄味を心がけましょう

- ・5～6か月頃は、調味料を使わず、素材の持つ味やうま味で十分です。
- ・7～8か月以降は、調味料を使う場合でも、大人の味付け3～4倍の薄さを目安にします。
- ・食欲が落ちてきたら、調味料や材料を変えて変化をつけましょう。
- ・大人用の食事を取り分ける時は、味付けする前に取るようにしましょう。

★食事体験により嗜好も形成されていくので、濃い味に慣れると薄味を嫌がるようになります。

