



令和7年7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	火	かゆ 和え物 豆腐の松風焼 すまし汁（青梗菜）	ミルク くすもち ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 人参 味噌 パン粉 玉葱 砂糖 牛乳 キャベツ 青梗菜 片栗粉 きな粉	16	水	煮込みスパゲティ グリーンサラダ 小松菜のスープ	ツナ サンド	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 油 小松菜 パン ツナ ソイグ マネー
2	水	かゆ 野菜炒め 鮭のパン粉焼き みそ汁（小松菜）	バナナ ベビーせん	米 ソイグ マネー 鮭 油 人参 パン粉 バナ ナ ツ 味噌 小松菜	17	木	かゆ 魚の揚げ煮 人参の甘煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	豆乳ラスク ベビーせん	米 鮭 油 砂糖 人参 豆腐 若布 味噌 小麦粉
3	木	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁（なす）	小倉 ケーキ	米 豚肉 人参 玉葱 豆乳 油 砂糖 片栗粉 小豆 じゃがいも なす 味噌 おけーマシタ	18	金	かゆ 鶏そぼろ 磯辺和え みそ汁（なす）	きな粉 クッキー	米 鶏肉 砂糖 油 法蓮草 人参 味噌 のり なす きな粉 小麦粉
4	金	かゆ 魚の揚げ煮 キャベツサラダ わかめスープ	どうぶつ ビスケット クラッカー	米 からすがれい 油 片栗粉 砂糖 玉葱 キャベツ 胡瓜 若布	19	土	おじや 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 じゃがいも 鯉節 チーズ
5	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	22	火	かゆ マーボー豆腐 春雨の酢の物 スープ（冬瓜）	じゃがいも もち	米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 味噌 砂糖 胡瓜 片栗粉 ソイグ マネー じゃが芋 春雨 冬瓜
7	月	人参がゆ つくね煮 かぼちゃのふくめ煮 そうめん汁	ウエハース ベビーせん	米 人参 鶏肉 玉葱 パン粉 味噌 砂糖 ごま 南瓜 素麺 水菜	23	水	パンがゆ 肉団子 ほうれん草のソテー かぼちゃのスープ	すいか ベビーせん	パン 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 油 南瓜 玉葱 豆乳 すいか
8	火	かゆ クリームシチュー しらす和え	フルーツ 寒天よせ	米 じゃが芋 玉葱 小麦粉 人参 豚肉 牛乳 バター 小松菜 ちりめんじゃこ 乳酸飲料 桃 みかん	24	木	かゆ 魚の西京焼き 和え物 すまし汁（青梗菜）	フルーツ ヨーグルト	米 からすがれい 味噌 砂糖 もやし 胡瓜 青梗菜 みかん バナナ ヨーグルト
9	水	かゆ 土佐煮 サラダ みそ汁（じゃが芋）	すいか ビスケット	米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鯉節 油 砂糖 胡瓜 じゃがいも 味噌 すいか	25	金	かゆ みそ汁（小松菜・玉葱） じゃが芋と鶏レバーの揚げ煮 キャベツとツナの和え物	ビスケット ベビーせん	米 鶏レバー 味噌 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 キャベツ ツナ 小松菜 玉葱
10	木	パンがゆ チキンサラダ 魚のコーンクリームやき スープ（オクラ・玉葱）	鶏そぼろ がゆ	パン からすがれい とうもろこし 玉葱 人参 パン粉 油 鶏肉 おろし 米 砂糖 小麦粉	26	土	煮そうめん オレンジ		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鯉節 オレンジ
11	金	かゆ 肉団子 おかか和え みそ汁（かぼちゃ）	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 小松菜 人参 鯉節 南瓜 味噌	28	月	そぼろがゆ しょうゆフレンチサラダ スープ（水菜）	オレンジ ウエハース	米 豚肉 砂糖 人参 キャベツ 胡 瓜 油 水菜 オレ ンジ
12	土	煮込みうどん オレンジ		うどん 人参 玉葱 鶏肉 オレンジ	29	火	かゆ 魚のオレンジ煮 マカロニサラダ みそ汁（かぼちゃ）	いちご ミルク寒天	米 からすがれい 牛乳 ルンジ ユース 砂糖 胡瓜 わかめ 人参 南瓜 味噌 葱 ソイグ マネー 葱 ツナ
14	月	かゆ 和え物 豆腐のハンバーグ みそ汁（じゃが芋・水菜）	かぼちゃの 豆乳羹	米 豆腐 豚肉 玉葱 油 牛乳 パン粉 もやし 砂糖 胡瓜 じゃが芋 水菜 味噌 南瓜 豆乳 レモン	30	水	かゆ ナムル 豆腐のみそチーズ焼き すまし汁（オクラ・麩）	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 チーズ 麩 胡瓜 もやし ごま油
15	火	かゆ 煮魚 ごま和え みそ汁（人参）	オレンジ ウエハース	米 からすがれい 砂糖 さやいんげん 人参 ごま 味噌 オレンジ	31	木	おかかがゆ ほうれん草の和え物 肉団子スープ	けんちん うどん	米 鯉節 法蓮草 葱 人参 砂糖 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 もやし キャベツ うどん

※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。

赤ちゃん水分

新陳代謝が活発な赤ちゃんは、その小さな体でたくさんの水分を必要とします。

1日に必要とする水分は体重1kgあたりで比べると、大人の約3倍といわれています。

このため、ミルクや離乳食以外にもこまめに水分補給をすることが大切になります。

この場合の水分は、湯冷ましや麦茶などが適しています。

甘い果汁やイオン飲料などをとりすぎると、かえって食欲不振をまねくことも

あるので注意が必要です。

赤ちゃんは、喉が渇いても自分で飲むことができないため、

ミルクや離乳食の合間やお昼寝後などに、適宜水分を補給してあげましょう。



