



# 令和7年5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	木	鶏そぼろがゆ あえもの みそ汁(豆腐)	ぶどう 寒天	米 鶏肉 砂糖 キャベツ 人参 豆腐 味噌 葡萄ジュース	19	月	かゆ みそ汁(青梗菜) 豆腐のつくね焼き ほうれん草とツナの和え物	オレンジ ウエハース	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 片栗粉 法蓮草 味噌 青梗菜 オレンジ
2	金	人参がゆ 鮭の醤油焼き ごまみそ和え すまし汁(水菜)	ベビーせん クラッカー	米 人参 鰹節 鮭 法蓮草 ごま 砂糖 味噌 水菜	20	火	かゆ 粉吹き芋 豚ひき肉と野菜の炒め煮 みそ汁(豆腐)	お麩ラスク	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 豆腐 味噌 麩 パター
7	水	かゆ 人参の甘煮 豆腐と豚肉の煮込み かぶのスープ	オレンジ ウエハース	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 蕪 オレンジ	21	水	かゆ かぼちゃサラダ 鮭のパン粉焼き すまし汁(かぶ)	そら豆 ベビーせん	米 鮭 パン粉 南瓜 胡瓜 蕪 ノイック マヨネーズ 油 空豆
8	木	かゆ 鶏そぼろ ポパイポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ)	蒸しパン	米 鶏肉 砂糖 油 じゃが芋 玉葱 豆乳 ノイック マヨネーズ 味噌 法蓮草 ホットケーキミックス	22	木	パンがゆ ミートボールソース キャロットサラダ	いちご ミルク寒天	パン 鶏肉 玉葱 パン粉 人参 じゃが芋 トマト 砂糖 牛乳
9	金	かゆ 魚の揚げ煮 もやしの酢の物 みそ汁(小松菜・葱)	ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 小麦粉 油 砂糖 もやし 胡瓜 人参 小松菜 長葱 味噌	23	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 フレンチサラダ みそ汁(大根・わかめ)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 胡瓜 みかん 油 大根 若布 キャベツ
10	土	煮そうめん オレンジ		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 オレンジ	24	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 南瓜 大根 鶏肉 ヨーグルト
12	月	かゆ しらす和え 肉団子の豆乳スープ	煮込み うどん	米 小松菜 青梗菜 人参 ちりめんじゃこ 鶏肉 玉葱 パン粉 豆乳 うどん キャベツ	26	月	かゆ マーボー豆腐 春雨サラダ スープ(水菜)	バナナ ビスケット	米 豆腐 豚肉 長葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 春雨 胡瓜 ごま油 水菜 バナナ
13	火	かゆ 納豆和え 鮭の塩焼き みそ汁(南瓜)	オレンジ ウエハース	米 鮭 人参 納豆 南瓜 味噌 オレンジ 法蓮草	27	火	かゆ お浸し かぶのオープン焼き みそ汁(じゃが芋)	いちご ジャムサンド	米 からすがれい 人参 ノイック マヨネーズ 玉葱 味噌 法蓮草 パン じゃが芋 苺ジャム
14	水	かゆ こめこシチュー しょうゆフレンチサラダ	フルーツ ゼリー	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 米粉 桃 キャベツ 胡瓜 油 みかん	28	水	かゆ おかか和え 鶏そぼろ すまし汁(かぶ)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 人参 砂糖 もやし 鰹節 蕪
15	木	かゆ レバー甘辛煮 磯辺和え みそ汁(じゃが芋)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏レバー 味噌 玉葱 砂糖 法蓮草 人参 のり じゃが芋	29	木	煮込みスパゲティ キャベツサラダ 青梗菜のスープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 油 青梗菜 米 鮭
16	金	かゆ ビーフン煮 煮魚(かれい) さわにわん	じゃが芋 のミルク煮	米 からすがれい 砂糖 人参 玉葱 キャベツ ビーフン 大根 水菜 鶏肉 じゃが芋	30	金	かゆ ひじきサラダ 煮魚(かれい) みそ汁(小松菜・人参)	ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 油 砂糖 人参 キャベツ 小松菜 味噌 ひじき
17	土	おじゃ 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 チーズ	31	土	おじゃ ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 ヨーグルト

※献立の一部を変更することがありますので、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かます。

## 🌸🌻🌼🌺🌻🌸 離乳食の進め方 🌸🌻🌼🌺🌻🌸

5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月
ゴックン口唇食べ期	モグモグ舌食べ期	カミカミ歯ぐき食べ期	パクパク歯食べ期
1日1回→2回	1日2回	1日3回	1日3回
1日1品1さじから始めます。食品についての、「米がゆ」から始め、次に「野菜のすりつぶし」と進めていきます。慣れてきたら、「豆腐」や「白身魚」「卵黄」を加えていくとよいでしょう。1ヶ月位して慣れてきたら、2回食に進めましょう。	1日2回食で食事のリズムをつけていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。もぐもぐの練習をする時期なので、一度に多くの量を口に入れないようにしましょう。	3回食に進みます。離乳食の量も食欲に応じて増やします。鉄分が不足しやすい時期なので、赤身の肉や魚、レバーを取り入れましょう。野菜は、軟らかく調理し、細かく切りすぎず、歯ぐきでつぶしやすい大きさに切りましょう。手づかみ食べも始まる時期です。発育のためにも積極的にさせてあげましょう。	1日3回の食事の他に、1~2回の間食を取り入れます。間食では食事では取り切れない果物などをプラスしましょう。色々な食品の味と舌ざわりを楽しみ、家族と一緒に食卓を囲みましょう。