



令和 7 年 8 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	金	かゆ 鮭の醤油焼 サラダ(人参・胡瓜) 味噌汁(青梗菜・人参)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鮭 人参 胡瓜 油 青梗菜 味噌	18	月	かゆ 鶏そぼろ スパゲティサラダ みそ汁(なす)	手作り 水羊羹	米 鶏肉 砂糖 パケティ 胡瓜 人参 油 ツナ なす 味噌 小豆
2	土	芋がゆ チーズ		米 ジャガイモ 人参 玉葱 鯉節 チーズ	19	火	かゆ 豆腐入り肉団子スープ 南瓜の含め煮	オレンジ ウエハース	米 鶏肉 バン粉 玉葱 豆腐 人参 青梗菜 南瓜 砂糖 オレンジ
4	月	かゆ 肉団子 法蓮草の磯辺和え みそ汁(南瓜)	オレンジ ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 のり 南瓜 味噌 オレンジ	20	水	かゆ おかか和え 魚のごまみそやき 澄し汁(人参・玉葱)	苺ジャム サンド	米 かつお 味噌 砂糖 ごま 小松菜 人参 鯉節 玉葱 パン 苺ジャム
5	火	煮込みスパゲティ チーズサラダ カラフルスープ	鮭がゆ	パケティ 豚肉 米 鮭 玉葱 人参 なす 油 キャップ 胡瓜 パセリ チーズ キャベツ ジャガイモ	21	木	人参がゆ なすのミートソース煮 キャベツスープ	ビスケット ベビーせん	米 人参 なす 豚肉 玉葱 ビーツ 砂糖 ケチャップ トマト キャベツ
6	水	かゆ 豆腐のつくね焼き ツナと野菜のごまあえ みそ汁(玉葱)	西瓜 ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 片栗粉 ツナ 砂糖 人参 法蓮草 キャベツ ごま 味噌 西瓜	22	金	かゆ マーボー豆腐 しらす和え スープ(水菜・冬瓜)	パンケーキ	米 豆腐 豚肉 鶏牛乳 人参 味噌 砂糖 油 片栗粉 キャベツ ジャガイモ 水菜 冬瓜 かつおミソ
7	木	パンがゆ 魚のオーブン焼き リヨネーズポテト 小松菜のスープ	ぶどう寒天	パンがゆ 砂糖 玉葱 人参 味噌 油 リヨネーズ 小松菜 じゃがいも グレープジュース	23	土	煮そうめん オレンジ		素麺 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 オレンジ
8	金	かゆ 肉団子煮 おかか和え 澄し汁(人参・玉葱)	動物 ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 胡瓜 キャベツ 人参 鯉節	25	月	かゆ 粉吹き芋 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁(小松菜・人参)	ヨーグルト 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小松菜 味噌 ヨーグルト
9	土	煮込みうどん バナナ		うどん 人参 キャベツ 鶏卵 バナナ	26	火	かゆ 鶏のチーズ焼き キャロットサラダ パスタスープ	お麴ラスク	米 鶏肉 チーズ 油 ツナ 玉葱 人参 マヨネーズ 鶏卵 片栗粉 パセリ キャベツ 大豆バター
12	火	かゆ クリームシチュー フレンチサラダ	マカロニ きなこ	米 ジャガイモ 玉葱 人参 ツナ 牛乳 砂糖 小麦粉 胡瓜 みかん 油 キャベツ マヨネーズ きな粉	27	水	かゆ 魚の磯辺焼き ビーフン炒め みそ汁(南瓜)	バナナ ベビーせん	米 かつお 油 小麦粉 青のり パセリ 玉葱 キャベツ 人参 ビーツ 南瓜 味噌
13	水	かゆ 卵焼き 和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)	クラッカー ベビーせん	米 鶏卵 鶏肉 人参 油 砂糖 キャベツ 南瓜 玉葱 味噌	28	木	パンがゆ コルシロー にんじんハッパ スープ(青梗菜・人参)	そうめん汁	パン 豚肉 玉葱 油 パン粉 砂糖 片栗粉 胡瓜 キャベツ 人参 青梗菜 若布 素麺
14	木	かゆ シルバーサラダ 豆腐のみそチーズ焼き 澄し汁(小松菜・麴)	フルーツ ゼリー	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 チーズ 麴 春雨 キャベツ みかん 桃 リヨネーズ 小松菜	29	金	かゆ 魚のあんかけ 胡瓜の和え物 みそ汁(玉葱・麴)	クラッカー ベビーせん	米 鮭 人参 玉葱 ビーツ ケチャップ 砂糖 胡瓜 鶏肉 麴 味噌
15	金	かゆ 魚と野菜の煮物 法蓮草のごま和え 味噌汁(豆腐・若布)	ビスケット ベビーせん	米 かつお 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 法蓮草 ごま 豆腐 若布 味噌	30	土	野菜入りおじや チーズ		米 人参 玉葱 鶏卵 鯉節 チーズ
16	土	おじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃがいも 鯉節 ヨーグルト					

※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。

「おいしい!」の体験を大切にしましょう

これまで母乳やミルクを飲んできたおこさまが、離乳食を通して少しずつ固さや形、味のある食べ物に慣れていく過程を進めていく中で、離乳食が思うようにいかず、「どうしたら食べてくれるのか…」と不安を抱えてしまうこともあるかと思います。ですが、焦らなくても大丈夫です。まずは、保護者の方がゆったりとした気持ちで取り組むことが大切です。

離乳食を食べさせる時や母乳やミルクを与える時に、「おいしいね」、「たくさん食べたね」など、声をかけてあげてください。食事の時間が、保護者の方の笑顔と優しい言葉かけによって明るい雰囲気となり、おこさまは「食べることって楽しいな!」という感覚を育んでいきます。

食事の喜びを知ることは、この時期にこそできる大切な食育といえます。

わからないことや不安なことなどがありましたら、栄養士までお気軽にご相談ください。

