

令和8年5月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課 佐倉保育園



| 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 | 人参がゆ 鮭の醤油焼 ごまみそ和え すまし汁(玉葱・水菜) | クラッカー ベビーせん | 米 人参 鰹節 鮭 法蓮草 ごま 砂糖 味噌 玉葱 水菜 | 19 | 火 | かゆ 煮込みハンバーグ しらす和え みそ汁(小松菜・人参) | フルーツ ヨーグルト | 米 豚肉 玉葱 バカ パフ粉 豆乳 砂糖 キャベツ 人参 味噌 ちりめんじゃこ みかん 小松菜 ヨーグルト |
| 2 | 土 | 煮そうめん オレンジ | | 素麺 人参 玉葱 ツナ 鰹節 オレンジ | 20 | 水 | かゆ 鶏そぼろ煮 ピーマン炒め みそ汁(じゃが芋・人参) | サクサク クッキー | 米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 人参 ピーマン 油 じゃが芋 味噌 小麦粉 |
| 7 | 木 | かゆ 米粉シチュー あえもの | お麩ラスク | 米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 米粉 胡瓜 キャベツ ごま 麩 バター 砂糖 | 21 | 木 | かゆ パスタスープ レバーのケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ | 動物 ビスケット ベビーせん | 米 鶏レバー 砂糖 片栗粉 キャベツ 油 マカロニ 人参 玉葱 |
| 8 | 金 | かゆ 煮魚(かれい) グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ) | ヨーグルト ベビーせん | 米 からすがれい 砂糖 胡瓜 キャベツ 油 南瓜 味噌 | 22 | 金 | かゆ けんちん汁 かれいの西京焼き ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのﾏｼﾞｯﾌﾟうﾐあえ | いちご ミルク寒天 | 米 からすがれい 味噌 ﾎﾟｰﾂｽｰﾌﾟ ｶｯﾌﾟﾄﾞﾘ 胡瓜 大根 筍 寒天 牛乳 人参 小松菜 豆腐 人参 |
| 9 | 土 | おじや 型抜きチーズ | | 米 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ | 23 | 土 | おじや オレンジ | | 米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 オレンジ |
| 11 | 月 | かゆ 豆腐のつくね焼き ほうれん草のソテー みそ汁(青梗菜・人参) | オレンジ ベビーせん | 米 豆腐 鶏肉 玉葱 ﾊﾟﾝﾌﾟ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 味噌 片栗粉 法蓮草 青梗菜 人参 ﾎﾟﾝﾌﾞ | 25 | 月 | かゆ 鶏そぼろ しょうゆフレンチサラダ スープ(玉葱) | オレンジ ウエハース | 米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 キャベツ 玉葱 オレンジ |
| 12 | 火 | かゆ 肉と野菜の炒め煮 かぼちゃの含め煮 小松菜のスープ | オレンジ 寒天 | 米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 南瓜 小松菜 寒天 オレンジジュース | 26 | 火 | かゆ 人参の甘煮 鮭のパン粉焼き みそ汁(小松菜) | じゃが芋の ミルク煮 | 米 鮭 ﾎﾟﾝﾌﾟ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾉｲﾝｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 砂糖 じゃが芋 味噌 小松菜 |
| 13 | 水 | かゆ 鮭の醤油焼 おかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱) | 小倉ケーキ | 米 鮭 油小松菜 人参 鰹節 玉葱 キャベツ 味噌 豆乳 小倉 ﾎｯﾌﾟ-ｷｯｼﾞ | 27 | 水 | かゆ 肉だんご煮 磯辺和え みそ汁(じゃが芋・玉葱) | ベビーせん 南瓜ポーロ | 米 鶏肉 玉葱 ﾊﾟﾝﾌﾟ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 砂糖 法蓮草 人参 のり じゃが芋 味噌 |
| 14 | 木 | かゆ ミートボールとローネ キャロットサラダ | そらまめ ベビーせん | 米 鶏肉 玉葱 油 ﾊﾟﾝﾌﾟ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 人参 じゃが芋 人参 ﾄﾎｯﾄ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 空豆 | 28 | 木 | 煮込みスパゲティ リヨネーズポテト かぼちゃの米粉スープ | おかかがゆ | ﾊﾟﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 豚肉 油 玉葱 人参 米 じゃが芋 玉葱 南瓜 米粉 豆乳 鰹節 |
| 15 | 金 | かゆ 肉団子 シルバーサラダ みそ汁(大根・わかめ) | ビスケット ベビーせん | 米 鶏肉 片栗粉 春雨 胡瓜 キャベツ 砂糖 大根 若布 ﾉｲﾝｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ | 29 | 金 | かゆ 豆腐の煮物 キャベツサラダ スープ(玉ねぎ) | きなこおふ ラスク | 米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 キャベツ きなこ 麩 ﾉｲﾝｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ |
| 16 | 土 | 煮そうめん ヨーグルト | | 素麺 人参 玉葱 ツナ 鰹節 ヨーグルト | 30 | 土 | 煮そうめん ヨーグルト | | 素麺 人参 玉葱 ツナ 鰹節 ヨーグルト |
| 18 | 月 | かゆ マーボー豆腐 ナムル すまし汁(水菜・麩) | きな粉 蒸しパン | 米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 麩 胡瓜 もやし 水菜 豆乳 きな粉 ﾎｯﾌﾟ-ｷｯｼﾞ | | | | | |

※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か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、一度にいっぱい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。 |
| | | | |