



# 令和8年6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	月	かゆ こひき芋 肉と野菜の炒め煮 小松菜のスープ	りんごゼリー 南瓜ポーロ	米 豚肉 牛肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 油	16	火	かゆ 煮魚 いんげんのごまあえ みそ汁(蕪・人参)	キャロット ケーキ	米 かりがけ 味噌 砂糖 人参 ごま 蕪 さやいんげん 豆腐 油 かつお-キツノ
2	火	かゆ 魚の西京焼き ビーフンいため すまし汁(玉葱・人参)	いちご 蒸しパン	米 からすがれい 油 砂糖 アガリカス 人参 キャベツ 玉葱 ビーフン 豆乳 等 味噌 かつお-キツノ	17	水	かゆ おかかあえ 豆腐のみそチーズ焼き すまし汁(水菜・麩)	ぶどう寒天	米 豆腐 玉葱 味噌 人参 砂糖 チーズ 寒天 小松菜 鰹節 水菜 グレープジュース 麩
3	水	かゆ 豆腐の煮物 法蓮草とツナのとえ物 みそ汁(大根)	オレンジ ベビーせん	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 法蓮草 ツナ 大根 味噌 オレンジ	18	木	かゆ とりそぼろ煮 醤油フレンチサラダ みそ汁(小松菜)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 人参 法蓮草 油 小松菜 味噌
4	木	かゆ コールスロー 豚そぼろ パスタスープ	煮込みうどん	米 豚肉 玉葱 砂糖 胡瓜 キャベツ 人参 かつお 油 玉葱 うどん	19	金	かゆ 法蓮草のソテー 魚のコーンクリーム煮 みそ汁(大根・南瓜・人参)	ビーフン煮	米 からすがれい 味噌 コーン 玉葱 法蓮草 油 大根 南瓜 人参 ビーフン キャベツ
5	金	かゆ 肉団子 しらす和え みそ汁(じゃが芋)	ベビーせん クリームサンド ビスケット	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 ちりめんじゃこ じゃが芋 味噌	20	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鰹節 チーズ
6	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鰹節 チーズ	22	月	鶏そぼろがゆ コールスロー みそ汁(豆腐)	ピザポテト	米 鶏肉 砂糖 じゃが芋 胡瓜 油 キャベツ 豆腐 味噌 玉葱 チーズ
8	月	かゆ まつかぜ焼き グリーンサラダ すまし汁(豆腐・長葱)	オレンジ ビスケット	米 豚肉 パン粉 玉葱 胡瓜 油 キャベツ 豆腐 葱 オレンジ 味噌	23	火	かゆ 大根の甘酢和え 豆腐のオープン焼き すまし汁(人参・麩)	お麩ラスク	米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 片栗粉 大根 胡瓜 人参 麩 パター
9	火	煮込みスパゲティ きゅう りとツナのとえ物 こまつなスープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ 胡瓜 ツナ 小松菜 鮭 米	24	水	かゆ 鮭のパン粉焼き ナムル コーンスープ	オレンジ ベビーせん	米 鮭 パン粉 砂糖 カレックス 玉葱 法蓮草 もやし コーン ごま油 片栗粉 かつお
10	水	かゆ 米粉シチュー ひじきサラダ	オレンジ寒天 ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 寒天 じゃが芋 人参 米粉 ひじき キャベツ 胡瓜 油 かつお-キツノ	25	木	かゆ チキンサラダ ミートボールソース	フルーツ ヨーグルト	米 小松菜 玉葱 みかん キャベツ パン粉 じゃが芋 人参 トマト 油 砂糖 鶏肉 バナナ ヨーグルト
11	木	かゆ 野菜炒め 豆腐のつくね焼き みそ汁(南瓜)	じゃが芋の ミルク煮	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 キャベツ 人参 南瓜 じゃが芋 味噌	26	金	かゆ 肉と野菜の炒め煮 法蓮草の磯辺和え みそ汁(キャベツ・人参)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 法蓮草 胡瓜 のり キャベツ 味噌
12	金	かゆ 鮭の醤油焼き 春雨サラダ みそ汁(小松菜・人参)	ビスケット ベビーせん	米 鮭 人参 春雨 胡瓜 砂糖 ごま油 小松菜 味噌	27	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鰹節 チーズ
13	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鰹節 チーズ	29	月	かゆ 鶏そぼろに スパゲティサラダ すまし汁	サクサク クッキー	米 鶏肉 砂糖 パン粉 胡瓜 人参 油 苳布 小麦粉
15	月	かゆ みそ肉じゃが 納豆あえ すまし汁(青梗菜)	メロン クラッカー	米 豚肉 法蓮草 じゃが芋 人参 玉葱 油 砂糖 かつお 納豆 青梗菜 味噌	30	火	かゆ 魚の磯辺焼き 和え物 みそ汁(じゃが芋)	フルーツ ヨーグルト	米 からすがれい 小麦粉 青のり 油 胡瓜 法蓮草 味噌 鰹節 じゃが芋 バナ みかん 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ヶ月は調整粉乳が付きまます。



市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知り、上手に活用して、離乳食づくりの参考にしましょう。大切なことは、赤ちゃんが食べる前に、大人がひと口食べて確認することです。かたさや味付けを確かめ、温める場合は、熱すぎないか温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえる2回食の頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を確認し、同じ食材に偏らないように意識していくことが大切です。また、食品衛生面から、瓶詰めやレトルト製品については、一度開封したものの食べ残しは控えるようにしましょう。

