令和８年 10 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	木	かゆ　鶏そぼろ サラダ スープ（人参）	おふラスク	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 麩 大豆バター	17	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
2	金	かゆ　豆腐の煮物 磯辺和え みそ汁（大根）	ヨーグルト ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 味噌 人参 葱 砂糖 法蓮草 のり 大根 ヨーグルト（豆）	19	月	煮込みスパゲティ グリーンサラダ コーンスープ	にんじん粥	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 鶏肉 油 玉葱 人参 胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ コーン 豆乳 片栗粉 米
3	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	20	火	かゆ　豆腐のみそ煮 ごまずあえ みそ汁（小松菜）	オレンジ ベビーせん	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 法蓮草 ごま 小松菜 オレンジ
5	月	かゆ 米粉シチュー コールスロー	ふかし芋	米 鶏肉 人参 油 玉葱 じゃが芋 米粉 胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ さつま芋	21	水	かゆ 納豆あえ れんこんのしどり スープ（青梗菜）	フルーツ ヨーグルト	米 鶏肉 蓮根 味噌 玉葱 ﾊﾟﾝ粉 砂糖 法蓮草 人参 納豆　青梗菜 バナナ みかん ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ(豆)
6	火	かゆ　豆腐のみそ煮 しょうゆフレンチサラダ すまし汁（玉葱）	プレーン ケーキ	米 人参 玉葱 油 ｷｬﾍﾞﾂ 法蓮草 味噌 砂糖 豆乳 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 豆腐	22	木	かゆ　煮魚 キャベツサラダ みそ汁(玉葱)	ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ ベビーせん	米 からす鰈 砂糖 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 玉葱 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 味噌
7	水	かゆ　鶏そぼろ ナムル みそ汁（大根）	ヨーグルト ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 味噌 もやし 胡瓜 大根 ごま油 ヨーグルト（豆）	23	金	かゆ 米粉シチュー グリーンサラダ	さつま芋の 甘煮	米 鶏肉 人参 油 玉葱 じゃが芋 米粉 胡瓜 砂糖 さつま芋 ｷｬﾍﾞﾂ
8	木	かゆ　煮魚 人参の甘煮 かぼちゃのスープ	そうめん汁	米 鮭 砂糖 人参 南瓜 玉葱 片栗粉 豆乳 素麺	24	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
9	金	かゆ　ナムル 鶏肉のみそ煮 すまし汁（キャベツ）	ベビーせん クラッカー	米 鶏肉 味噌 砂糖 胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ もやし ごま油	26	月	人参がゆ 肉団子の豆乳スープ しらす和え	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 人参 葱 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 豆乳 青梗菜 オレンジ しらすぼし パン粉
10	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	27	火	かゆ 煮魚 おかか和え すまし汁（豆腐・葱）	じゃが芋の ミルク煮	米 からす鰈 砂糖 人参 もやし 鰹節 豆腐 葱 じゃが芋
13	火	かゆ　豆腐のみそ煮 あえもの こまつなスープ	マカロニ きなこ	米 豆腐 人参 葱 砂糖 味噌 ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 きな粉 ﾏｶﾛﾆ	28	水	かゆ　鶏そぼろ おひたし みそ汁（じゃが芋）	ぶどう ゼリー	米 鶏肉 砂糖 法蓮草 人参 じゃが芋 味噌 ぶどう果汁
14	水	かゆ ｵﾆｵﾝﾂｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 法蓮草のソテー すまし汁（白菜・人参）	オレンジ べびーせん	米 鶏肉 パン粉 油 玉葱 人参 法蓮草 白菜 オレンジ 砂糖 片栗粉	29	木	かゆ　鶏そぼろ サラダ スープ（人参）	おふラスク	米　鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 麩 大豆バター
15	木	かゆ　あえもの 煮魚 みそ汁(冬瓜)	セサミ クッキー	米 からす鰈 砂糖 人参 胡瓜 冬瓜 小麦粉 油 ごま 味噌	30	金	かゆ　豆腐の煮物 磯辺和え みそ汁（大根）	ヨーグルト ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 味噌 人参 葱 砂糖 法蓮草 のり 大根 ヨーグルト（豆）
16	金	かゆ　肉団子 きゅうりとツナのあえもの みそ汁(さつま芋)	ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　片栗粉 砂糖 胡瓜 ツナ さつま芋 味噌	31	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

※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。

咀しゃく力UPには運動も大切！

成長とともに離乳食から幼児食になっていく中で「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みが多く聞かれます。咀しゃく力の発達には寝返りやハイハイ、つかまり立ち等、全身を大きく動かす運動が関係しています。全身の運動遊びを取り入れ、阻しゃく力アップにつなげましょう！

あそび食べにはどう対応する？

ある程度の量を自分で食べたら、残りの食事は大人が介助しましょう。食べ物や食器で遊んだり、顔を背けて“イヤイヤ”をしたりする様子はおなかがいっぱいのサインかもしれません。食事時間の目安を決めておき、様子を見て終わりにしましょう♪