



令和 8 年 7 月 0 歳児予定献立表（後期）



佐倉市役所 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	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 スープ(キャベツ)	ウエハース ベビーせん	米 鶏肉 人参 油 玉葱 砂糖 片栗粉 キャベツ じゃが芋	16	木	かゆ 鶏バーのケチャップ煮 春雨の酢の物 みそ汁(人参・玉葱)	ベビーせん 南瓜ボーロ	米 鶏バー 砂糖 片栗粉 胡瓜 春雨 人参 玉葱 味噌
2	木	かゆ 野菜炒め 魚のオレンジ煮 みそ汁(小松菜・人参)	じゃがいも のミルク煮	米 砂糖 キャベツ 味噌 からすがれい 人参 油 ルツグ デュース 小松菜 じゃが芋	17	金	かゆ 鶏そぼろ煮 胡瓜とツナの和え物 みそ汁(さつま芋)	きな粉 クッキー	米 鶏肉 玉葱 油 砂糖 ツナ 砂糖 胡瓜 さつま芋 小麦粉 味噌 きな粉
3	金	かゆ 磯辺和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(無・人参)	ヨーグルト ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 油 葱 パン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 胡瓜 人参 のり 味噌	18	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鯉節 チーズ
4	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鯉節 チーズ	21	火	かゆ 土佐煮 サラダ みそ汁(じゃが芋)	じゃがいも のミルク煮	米 鶏肉 若布 人参 油 豆腐 鯉節 砂糖 じゃが芋 胡瓜 味噌
6	月	かゆ クリームシチュー コールスロー	オレンジ 南瓜ボーロ	米 じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 豆乳 胡瓜 キャベツ 油 オレンジ 米粉	22	水	かゆ 紅白煮 カラスガレイのオープン焼き みそ汁(小松菜)	オレンジ ウエハース	米 玉葱 人参 味噌 からすがれい 砂糖 じゃが芋 小松菜 ルツグ デュース ルツグ
7	火	かゆ 南瓜の含め煮 コーンフ레이크チキン そうめん汁	ホットケーキ	米 鶏肉 パン粉 南瓜 ルツグ デュース 玄米ルー 砂糖 素麺 玉葱 水菜 豆乳 ホットケーキミックス	23	木	煮込みスパゲティ サラダ スープ(玉葱・人参)	おかかがゆ	パゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 油 米 鯉節
8	水	かゆ 豆腐の松風焼 もやしの酢の物 みそ汁(大根)	すいか ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 パン粉 葱 人参 砂糖 味噌 もやし 胡瓜 大根	24	金	かゆ 鶏そぼろ煮 和え物 みそ汁(玉葱)	クリームサン ドビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 もやし 小松菜 味噌
9	木	かゆ かぼちゃのスープ 魚のコーンクリーム焼き キャロットサラダ	煮込みうどん	米 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 人参 油 南瓜 片栗粉 豆乳 うどん 豚肉	25	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鯉節 チーズ
10	金	かゆ 肉団子 ナムル すまし汁(キャベツ)	動物 ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 胡瓜 もやし ごま油 キャベツ	27	月	かゆ 豆腐の煮物 おかか和え すまし汁(オクラ・麴)	オレンジ ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 人参 玉葱 砂糖 小松菜 鯉節 オクラ 麴 ルツグ
11	土	煮そうめん 型抜きチーズ		そうめん 人参 玉葱 ツナ 鯉節 チーズ	28	火	かゆ ひじき煮 肉団子の豆乳スープ	煮込みうどん	米 ひじき 人参 砂糖 鶏肉 玉葱 パン粉 青梗菜 豚肉 キャベツ うどん
13	月	かゆ マーボー豆腐 グリーンサラダ 小松菜スープ	煮込みうどん	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 味噌 砂糖 片栗粉 キャベツ 胡瓜 小松菜 うどん 豚肉	29	水	かゆ 煮魚 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(大根・人参・玉葱)	りんごゼリー ウエハース	米 からすがれい 砂糖 法蓮草 ツナ 大根 人参 玉葱 味噌
14	火	かゆ スープ(わか・玉葱) オニオンソースハンバーグ ほうれん草のソテー	すいか ベビーせん	米 豚肉 玉葱 わか パン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 油 西瓜 大豆	30	木	二色がゆ しょうゆフレンチサラダ スープ(水菜)	いちご 豆乳寒天	米 人参 鶏肉 キャベツ 胡瓜 油 水菜 苺ジャム 砂糖 豆乳
15	水	かゆ 魚の西京焼き キャベツサラダ すまし汁(青梗菜・人参)	南瓜の 豆乳羹	米 からすがれい 油 味噌 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 青梗菜 南瓜 豆乳 レモン	31	金	かゆ 肉団子 しらす和え みそ汁(じゃが芋・いんげん)	クラッカー 南瓜ボーロ	米 鶏肉 片栗粉 キャベツ しらすぼし 人参 味噌 じゃが芋 さやいんげん

※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。

赤ちゃんと水分

新陳代謝の激しい赤ちゃんは、その小さな体でたくさんの水分を必要とします。
1日に必要とする水分は体重1kgあたりで比べると、大人の約3倍といわれています。
このため、ミルクや離乳食以外にもこまめに水分補給をすることが大切になります。
この場合の水分は、湯冷ましや麦茶などが適しています。
甘い果汁やイオン飲料などをとりすぎると、かえって食欲不振をまねくこともあるので注意が必要です。
赤ちゃんは、喉が渇いても自分で飲むことができないため、ミルクや離乳食の合間やお昼寝後などに、適宜、水分を補給してあげましょう。