



令和 8 年 8 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	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	18	火	煮込みスパゲティ フレンチサラダ カラフルスープ	おかかがゆ	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 クチャップ 胡瓜 キャベツ みかん 油 じゃが芋 米 鰹節
3	月	かゆ 肉団子 磯辺和え みそ汁(南瓜)	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 胡瓜 のり 南瓜 味噌 オレンジ	19	水	かゆ 魚のみそやき おひたし さわにわん	バナナ ベビーせん	米 からす 蝶 味噌 砂糖 法蓮草 人参 鶏肉 水菜 大根 バナナ
4	火	かゆ 豆腐の煮物 野菜炒め みそ汁(さつま芋)	にこみ うどん	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 油 味噌 キャベツ さつま芋 うどん	20	木	かゆ 鶏肉のトマトに キャロットサラダ こまつなスープ	ぶどう寒天 ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 トマト じゃが芋 クチャップ キャベツ 人参 ツナ 油 小松菜 寒天 砂糖 グレープジュース
5	水	かゆ キャベツサラダ 魚のごまみそやき すまし汁(じゃが芋)	ヨーグルト ベビーせん	米 からす 蝶 味噌 砂糖 ごま 胡瓜 キャベツ 油 じゃが芋 ヨーグルト	21	金	かゆ 豆腐の煮物 しらす和え すまし汁(無)	パンケーキ	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 キャベツ ちりめんじゃこ 無 おろしミックス 豆乳 油
6	木	かゆ とりそばろ 野菜のトマト煮 スープ(キャベツ)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 砂糖 なす 玉葱 ビーマン 人参 クチャップ キャベツ	22	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
7	金	かゆ こめシチュー しらす和え	じゃが芋の ミルクに	米 鶏肉 玉葱 米粉 じゃが芋 人参 小松菜 しらすぼし	24	月	かゆ こふきいも 豆腐と鶏肉の煮込み みそしる(小松菜・人参)	じゃが芋の ミルクに	米 豆腐 鶏肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌
8	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	25	火	かゆ のしどり キャベツサラダ パスタスープ	おふラスク	米 鶏肉 砂糖 片栗粉 長葱 キャベツ 胡瓜 油 マカロニ 人参 玉葱 鮭 大豆バター
10	月	かゆ 肉団子 かぼちゃのふくめに みそ汁(豆腐)	マカロニ きなこ	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 南瓜 豆腐 味噌 マカロニ きな粉	26	水	かゆ 鮭のしおやき ひじきサラダ すましじる(じゃが芋)	りんごゼリー ベビーせん	米 鮭 ひじき 人参 キャベツ 油 じゃが芋
12	水	人参がゆ あえもの 肉団子の豆乳スープ	クラッカー ベビーせん	米 人参 鶏肉 玉葱 パン粉 青梗菜 豆乳 キャベツ	27	木	かゆ コールスロー オニオンソースハンバーグ スープ(青梗菜)	そうめん じる	米 鶏肉 玉葱 素麺 パン粉 砂糖 片栗粉 胡瓜 キャベツ 油 青梗菜 人参 若布
13	木	かゆ 豆腐のみそに ごますあえ すまし汁(小松菜・鮭)	フルーツ ゼリー	米 豆腐 玉葱 砂糖 味噌 鮭 人参 ごま 法蓮草 桃 小松菜 みかん	28	金	かゆ みそしる(玉葱・鮭) 魚のあんかけ 胡瓜とささみのあえもの	ビスケット ベビーせん	米 鮭 人参 玉葱 ビーマン 砂糖 胡瓜 鮭 鶏肉 味噌
14	金	かゆ こめシチュー グリーンサラダ	ビスケット ベビーせん	米 ツナ 玉葱 じゃが芋 人参 米粉 胡瓜 キャベツ 油	29	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
15	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	31	月	煮込みスパゲティ サラダ スープ(青梗菜)	スイート ポテト	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 胡瓜 油 青梗菜 さつま芋 砂糖 大豆バター
17	月	かゆ とりそばろ スパゲティサラダ みそ汁(青梗菜)	てづくり みずようかん	米 鶏肉 砂糖 人参 スパゲティ 胡瓜 油 ツナ 青梗菜 味噌 小豆 寒天					

※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。

「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ひます。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、安心しておこさまは「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、職員までお気軽にご相談ください。

