

# 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



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 鮭の煮魚 ごまみそ和え すまし汁(水菜・玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 人参 鮭 ごま 法蓮草 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 すまし汁(キャベツ)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 砂糖 小松菜 人参 味噌 しらす干し キャベツ
2	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	20	水	かゆ 鶏そぼろ煮 和え物 みそ汁(じゃが芋)	サクサク クッキー	米 鶏肉 玉葱 砂糖 もやし 胡瓜 じゃが芋 味噌 小麦粉 油
7	木	パンがゆ キャベツサラダ ミートボールソース	オレンジ 南瓜ボーロ	パン 小麦粉 胡瓜 カレシソース 豚肉 玉葱 パン粉 人参 じゃが芋 トマト オレンジ	21	木	かゆ パスタスープ レバーのケチャップ煮 キャロットサラダ	きな粉 蒸しパン	米 鶏レバー 砂糖 片栗粉 キャベツ 人参 鶏肉 玉葱 油 マカロニ 豆乳 粉チーズ きな粉
8	金	かゆ 人参の甘煮 カレイのオープン焼き すまし汁(玉葱)	豆乳 くずもち	米 玉葱 人参 味噌 からすがれい 砂糖 カレシソース きな粉 豆乳 片栗粉	22	金	かゆ 法蓮草のソテー カレイのみそマヨ焼き すまし汁(玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 からすがれい 味噌 カレシソース 法蓮草 油 玉葱
9	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	23	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト
11	月	かゆ ポテトサラダ 豆腐と豚肉の煮込み すまし汁(小松菜・麩)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 胡瓜 人参 小松菜 麩 カレシソース	25	月	かゆ 鶏そぼろがゆ サラダ みそ汁(キャベツ・人参)	バナナ ビスケット	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 味噌 カレシソース キャベツ バナナ
12	火	かゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	りんご寒天	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 豆乳 小麦粉 ひじき キャベツ 油 砂糖 りんごジュース	26	火	かゆ 紅白煮 鮭のパン粉焼き みそ汁(小松菜)	いちご 豆乳寒天	米 鮭 パン粉 人参 カレシソース 砂糖 じゃが芋 味噌 豆乳 小松菜 梅シロ
13	水	かゆ 鮭の煮魚 シルバーサラダ みそ汁(かぶ)	そら豆 南瓜ボーロ	米 鮭 春雨 蕪 キャベツ 味噌 カレシソース ごま 空豆	27	水	かゆ 肉団子煮 磯辺和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 砂糖 のり 法蓮草 胡瓜 じゃが芋 味噌
14	木	かゆ こぶき芋 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(豆腐)	おふラスク	米 豚肉 人参 油 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 豆腐 麩 味噌 大豆バター	28	木	煮込みスパゲティ しょうゆフレンチサラダ かぼちゃの米粉スープ	おかかがゆ	カレシソース 豚肉 油 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 南瓜 米粉 豆乳 米 鰹節
15	金	かゆ 肉団子 おかか和え みそ汁(大根)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 小松菜 人参 鰹節 大根 味噌	29	金	かゆ 肉団子 キャベツとツナの和え物 水菜のスープ	豆乳クッキー ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 キャベツ ツナ 水菜
16	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	30	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト
18	月	かゆ ビーフン炒め 豆腐のオープン焼き みそ汁(青梗菜)	フルーツ ヨーグルト	米 豆腐 豚肉 菜葱 砂糖 片栗粉 玉葱 キャベツ 油 ビーフン 人参 青梗菜 味噌 バナナ みかん 糖 豆乳ヨーグルト					

※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回食に進めます。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。