



# 令和8年8月0歳児(完了期)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                                                                            |
|----|----|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | 月  | なすのミートソースパゲティ<br>グリーンサラダ<br>カラフルスープ     | 鮭こぶご飯                  | スパゲティ 牛肉 豚肉<br>玉葱 人参 油 茄子 油<br>トマト 胡瓜 キャベツ<br>じゃが芋 砂糖 バセリ<br>米 鮭 昆布  | 18 | 火  | 軟飯 松風焼き<br>もやしの酢の物<br>すまし汁(かぶ・人参・玉葱)       | ぶどう寒天            | 米 牛肉 豚肉 玉葱<br>パン粉 生姜 味噌<br>ごま もやし 胡瓜<br>人参 砂糖 ごま油<br>オクラ グレープフルーツ               |
| 4  | 火  | 軟飯 手作りふりかけ<br>肉団子の中華スープ<br>南瓜の含め煮       | すいか<br>ビスケット           | 米 鰹節 のり 砂糖<br>豚肉 葱 生姜 パン粉<br>人参 青梗菜 もやし<br>ごま油 南瓜 西瓜                 | 19 | 水  | 軟飯 マーボー豆腐<br>しょうゆフレンチサラダ<br>すまし汁(玉葱・蒲鉾)    | バナナ<br>南瓜ボーロ     | 米 豆腐 豚肉 椎茸<br>葱 人参 生姜 大根<br>砂糖 味噌 片栗粉<br>キャベツ 胡瓜 油<br>蒲鉾 水菜 バナナ                 |
| 5  | 水  | 軟飯 魚のカレー焼き<br>春雨の炒め物<br>みそ汁(じゃが芋・さや隠元)  | 苺ジャム<br>サンド            | 米 からすがれい 油<br>小麦粉 人参 春雨 鮭<br>玉葱 砂糖 ごま油<br>じゃが芋 パン 味噌<br>さやいんげん 苺 ジャム | 20 | 木  | 軟飯 鮭のパン粉焼き<br>春雨の酢の物<br>青梗菜のスープ            | フルーツ<br>ヨーグルト    | 米 鮭 ノイグミチーズ<br>パン粉 人参 春雨<br>胡瓜 砂糖 ごま油<br>青梗菜 桃 みかん<br>パイナップル 豆乳ヨーグルト            |
| 6  | 木  | 軟飯 肉団子煮<br>ラタトゥイユ<br>キャベツスープ            | 南瓜ボーロ<br>ベビーせん         | 米 鶏肉 玉葱 砂糖<br>パン粉 茄子 人参<br>ズッキーニ ピーマン<br>大根 油 トマト<br>キャベツ            | 21 | 金  | 軟飯 肉団子の野菜煮<br>胡瓜とツナのとえ物<br>みそ汁(鮭・麩)        | おからクッキー<br>ベビーせん | 米 鶏肉 パン粉 玉葱<br>ピーマン 人参 砂糖<br>片栗粉 胡瓜 レモン<br>ツナ 鮭 味噌                              |
| 7  | 金  | 軟飯 豆腐のつくね焼き<br>ツナと野菜のごまあえ<br>みそ汁(舞茸・葉葱) | パンケーキ                  | 米 豆腐 鶏肉 玉葱<br>ひじき パン粉 油<br>砂糖 片栗粉 法蓮草<br>人参 キャベツ ツナ<br>ごま 舞茸 葉葱 豆乳   | 24 | 月  | 軟飯 焼き肉<br>粉ふき芋<br>豆乳コーンスープ                 | ヨーグルト<br>ビスケット   | 米 牛肉 豚肉 人参<br>玉葱 ビーツ 大根 油<br>生姜 ごま 砂糖 豆乳<br>キャベツ じゃが芋<br>青のり とうもろこし<br>ヨーグルト    |
| 10 | 月  | そぼろ混ぜご飯<br>キャロットサラダ<br>みそ汁(じゃが芋・葉葱)     | マカロニ<br>きなこ            | 米 鶏肉 生姜 砂糖<br>鶏卵 キャベツ 人参<br>ツナ 胡瓜 油 葉葱<br>じゃが芋 マカロニ<br>きな粉           | 25 | 火  | 軟飯 豆腐と豚肉の煮込み<br>法蓮草とツナのとえ物<br>みそ汁(南瓜・えのき茸) | きなこ<br>お麩ラスク     | 米 豆腐 豚肉 人参<br>玉葱 砂糖 片栗粉<br>法蓮草 ツナ 南瓜<br>ノイグミチーズ 麩 油<br>えのき茸 きな粉                 |
| 12 | 水  | 軟飯<br>生揚げと野菜のそぼろ煮<br>塩こぶ和え みそ汁(南瓜)      | フルーツ<br>ゼリー            | 米 生揚げ 人参 玉葱<br>豚肉 生姜 大根 砂糖<br>キャベツ 人参 胡瓜<br>昆布 南瓜 みかん<br>桃 パイナップル    | 26 | 水  | 軟飯 鮭の味噌マヨ焼<br>ビーフン炒め<br>すまし汁(じゃが芋・青梗菜)     | バナナ<br>南瓜ボーロ     | 米 鮭 ノイグミチーズ<br>玉葱 キャベツ 人参<br>ビーフン 鮭 油<br>青梗菜 じゃが芋<br>バナナ                        |
| 13 | 木  | 軟飯 ツナコーンカレー<br>切干大根のサラダ                 | ビスケット<br>ベビーせん         | 米 じゃが芋 玉葱<br>人参 ツナ 豆乳 油<br>とうもろこし 若布<br>胡瓜 人参 砂糖<br>ごま油              | 27 | 木  | 食パン キャベツサラダ<br>煮込みハンバーグ<br>小松菜スープ          | 冷やしきつね<br>そうめん   | パン 牛肉 豚肉 玉葱<br>パン粉 豆乳 砂糖 油<br>キャベツ 胡瓜 人参<br>ノイグミチーズ 小松菜<br>えのき茸 素麺 油揚げ<br>若布 ごま |
| 14 | 金  | 軟飯 豆腐の煮物<br>胡麻酢和え<br>みそ汁(キャベツ・麩)        | 南瓜ボーロ<br>ベビーせん         | 米 豆腐 人参 玉葱<br>砂糖 法蓮草 ごま<br>キャベツ 麩                                    | 28 | 金  | 軟飯 肉団子煮<br>おかか和え<br>みそ汁(茄子・玉葱)             | 動物ビスケット<br>ベビーせん | 米 鶏肉 玉葱 砂糖<br>パン粉 キャベツ<br>胡瓜 人参 鰹節<br>茄子                                        |
| 17 | 月  | 軟飯 鶏そぼろ煮<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁(小松菜・玉葱)     | クリーム<br>ビスケット<br>ベビーせん | 米 鶏肉 玉葱 砂糖<br>スパゲティ 胡瓜<br>人参 ツナ 油 ごま<br>小松菜                          | 31 | 月  | 軟飯 鶏そぼろ煮<br>磯香和え<br>五目みそ汁                  | すいかゼリー<br>南瓜ボーロ  | 米 鶏肉 玉葱 砂糖<br>法蓮草 胡瓜 のり<br>南瓜 さや隠元 人参<br>葱 油揚げ 味噌                               |

※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。

## 「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います。ですが、焦らなくても大丈夫です。まずは、保護者様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、保護者様の笑顔と優しい言葉かけによって明るい雰囲気となり、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れば、栄養士までお気軽にご相談ください。