



令和8年6月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課 志津保育園

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	月	かゆ こひき芋 豆腐と豚肉の煮込み 青梗菜のスープ	バナナ 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 青梗菜 バナナ	16	火	かゆ 煮魚 いんげんのごまあえ みそ汁(蕪・人参)	キャロット ケーキ	米 からすがれい 蕪 砂糖 人参 ごま さやいんげん 味噌 豆乳油 かつお-カツオ
2	火	かゆ 魚の西京焼き ビーフン炒め 澄し汁(玉葱・人参)	豆乳 くずもち	米 からすがれい 油 砂糖 7分 加工 人参 キャベツ 片栗粉 玉葱 ピーマン 豆乳 きな粉 味噌	17	水	かゆ おかかあえ 豆腐のみそチーズ焼き 澄し汁(水菜・麩)	ぶどう寒天	米 豆腐 玉葱 味噌 人参 砂糖 チーズ 小松菜 鰹節 水菜 グリーンアスパラ 麩
3	水	かゆ 豆腐の煮物 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(大根)	ベビーせん ビスケット	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 法蓮草 ツナ 大根 味噌	18	木	かゆ とりそぼろ煮 醤油フレンチサラダ みそ汁(小松菜)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 人参 法蓮草 油 小松菜 味噌
4	木	パンがゆ コールスロー 煮込みハンバーグ パスタスープ	フライド ポテト	パン 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 砂糖 胡瓜 キャベツ 人参 7分 油 じゃが芋	19	金	かゆ 法蓮草のソテー 魚のコーンクリーム煮 みそ汁(大根・南瓜・人参)	いちご ジャムサンド	米 からすがれい 7分 玉葱 法蓮草 油 大根 南瓜 人参 パン 梅ジャム 味噌
5	金	かゆ 肉団子 しらす和え みそ汁(人参・麩)	ベビーせん クリームサンド ビスケット	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 しらす干し 味噌 麩	20	土	煮込みスパゲティ オレンジ	法蓮草 豚肉 玉葱 人参 オレンジ	
6	土	煮そうめん オレンジ		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 オレンジ	22	月	鶏そぼろがゆ 人参と胡瓜のサラダ みそ汁(もやし)	ベビーせん 南瓜ボーロ	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 もやし 味噌
8	月	かゆ まつかぜ焼き グリーンサラダ 澄し汁(豆腐・長葱)	オレンジ ビスケット	米 鶏肉 パン粉 玉葱 胡瓜 油 キャベツ 豆腐 葱 オレンジ 味噌	23	火	かゆ 大根の甘酢和え 豆腐のオープン焼き 澄し汁(青梗菜・麩)	ピザポテト	米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 片栗粉 大根 胡瓜 人参 玉葱 麩 じゃが芋 チーズ 青梗菜
9	火	煮込みスパゲティ 胡瓜とツナの和え物 こまつなスープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ツナ 小松菜 鮭 米	24	水	かゆ 鮭のパン粉焼き 法蓮草のナムル コーンスープ	オレンジ ウエハース	米 鮭 パン粉 砂糖 7分 マネー 玉葱 法蓮草 もやし 7分 ごま油 片栗粉 かつ
10	水	かゆ みそ肉じゃが 納豆あえ 澄し汁(人参・玉葱)	動物 ビスケット ベビーせん	米 豚肉 法蓮草 じゃが芋 人参 玉葱 油 砂糖 納豆 味噌	25	木	パンがゆ チキンサラダ ミートボールソース	サクサク クッキー	パン 小松菜 玉葱 キャベツ 鶏肉 パン粉 人参 トマト 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉
11	木	かゆ 野菜炒め 豆腐のつくね焼き みそ汁(南瓜)	いちご 蒸しパン	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 キャベツ 人参 南瓜 豆乳 マネー かつお-カツオ 味噌	26	金	かゆ 肉と野菜の炒め煮 法蓮草の磯辺和え みそ汁(キャベツ・人参)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 法蓮草 胡瓜 のり キャベツ 味噌
12	金	かゆ 鮭の醤油焼き 春雨サラダ みそ汁(小松菜・人参)	ウエハース ベビーせん	米 鮭 人参 春雨 胡瓜 砂糖 ごま油 小松菜 味噌	27	土	おじゃ 棒チーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ
13	土	野菜入りおじゃ ヨーグルト		米 人参 玉葱 鶏卵 ヨーグルト	29	月	かゆ 鶏そぼろ スパゲティサラダ 豚汁	ベビーせん ウエハース	米 鶏肉 砂糖 7分 玉葱 人参 油 葱 大根 豚肉 味噌
15	月	かゆ 米粉シチュー ひじきサラダ	メロン ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 米粉 ひじき キャベツ 胡瓜 チーズ 油 メロン	30	火	かゆ 魚の磯辺焼き 小松菜の和え物 みそ汁(じゃが芋)	フルーツ ヨーグルト	米 からすがれい 小麦粉 青のり 油 もやし 小松菜 味噌 鰹節 じゃが芋 パン みかん 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ヶ月は調整粉乳が付きまます。



市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知ったうえで上手に利用し、離乳食を作る時の参考にしましょう。気をつけたいのは赤ちゃんが食べる前に、大人がひと口食べて確認してみることです。硬さや味付けはどうか、そして温めて与える場合には、熱すぎないように温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえるようになる2回食になった頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように注意し、不足する分を手作りで補うようにすると良いですね。食品衛生上、瓶詰めやレトルト製品についても、食べ残したものは食べないように気をつけましょう。

