



令和8年10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	木	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁（大根）	シュガー トースト	米 豚肉 人参 油 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 大根 バッ 味噌 大豆バター	19	月	かゆ 南瓜のふくめ煮 肉団子の豆乳スープ	スイート ポテト	米 南瓜 砂糖 鶏肉 玉葱 バン粉 人参 青梗菜 豆乳 薩摩芋 大豆バター
2	金	かゆ 法蓮草の胡麻和え 豆腐のつくね焼き みそ汁（玉葱）	ウエハース ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 油 玉葱 バン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 人参 ごま 味噌	20	火	かゆ 法蓮草の磯辺和え 豚肉と大根の煮込み みそ汁（玉葱）	オレンジ ベビーせん	米 豚肉 大根 人参 砂糖 油 法蓮草のり 玉葱 味噌 オレンジ
5	月	かゆ 肉団子 おかか和え みそ汁（豆腐）	クラッカー ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 もやし 人参 鰹節 豆腐 味噌	21	水	煮込みスパゲティ チーズサラダ 蕪のスープ	おかかがゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ケチャップ キャバ チーズ 油 蕪 米 鰹節
6	火	かゆ フレンチサラダ 肉と野菜のケチャップ煮 玉葱スープ	マカロニ きなこ	米 豚肉 人参 油 玉葱 ケチャップ 砂糖 胡瓜 蜜柑 キャバ マカロニ きな粉	22	木	かゆ 魚のムニエル もやしの和え物 みそ汁（冬瓜 玉葱）	ビスケット ベビーせん	米 カラスガレイ 小麦粉 油 もやし 胡瓜 冬瓜 玉葱 味噌
7	水	かゆ ミートローフ 法蓮草のソテー 澄し汁（水菜 麩 人参）	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 里芋 油 玉葱 ビーツ 豆乳 パン粉 ケチャップ 砂糖 法蓮草 麩 水菜 人参	23	金	かゆ 麻婆豆腐 胡瓜とツナの和え物 澄し汁（じゃが芋 青梗菜）	りんご寒天	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 胡瓜 ツナ じゃが芋 青梗菜 林檎ジュース
8	木	かゆ 鮭の醤油焼 胡瓜のサラダ みそ汁（青梗菜）	フルーツ ゼリー	米 鮭 人参 油 胡瓜 青梗菜 味噌 砂糖 みかん 桃	26	月	かゆ 土佐煮 春雨サラダ みそ汁（小松菜）	バナナ ベビーせん	米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鰹節 砂糖 春雨 胡瓜 ごま油 小松菜 油 味噌 バナナ
9	金	かゆ 鶏そぼろ コールスロー みそ汁（じゃが芋 人参）	ヨーグルト	米 鶏肉 砂糖 胡瓜 キャベツ 油 じゃが芋 人参 味噌 ヨーグルト	27	火	かゆ 魚の西京焼き 納豆和え さわにわん	マッシュ ポテト	米 カラスガレイ 味噌 砂糖 人参 法蓮草 納豆 鶏肉 水菜 大根 じゃが芋 牛乳
13	火	かゆ 肉団子煮 キャベツの和え物 みそ汁（無 人参）	オレンジ ウエハース	米 鶏肉 玉葱 バン粉 砂糖 蕪 胡瓜 キャベツ 人参 味噌 オレンジ	28	水	パンがゆ キャベツサラダ マカロニシチュー	焼き芋	パンキャベツ マカ 人参 胡瓜 鶏肉 ノリ ヲリネズ 油 玉葱 小麦粉 豆乳 大豆バター 薩摩芋
14	水	かゆ しらす和え 豆腐のオープン焼き みそ汁（里芋）	ソフト クッキー	米 豆腐 豚肉 菜葱 砂糖 片栗粉 人参 小松菜 油 里芋 しらす干し 味噌 豆乳 ホットケーキミックス	29	木	かゆ 煮魚 ナムル みそ汁（無 玉葱）	ビスケット ベビーせん	米 鮭 砂糖 胡瓜 もやし ごま油 蕪 玉葱 味噌
15	木	かゆ 法蓮草のお浸し 魚と薩摩芋の甘辛揚げ みそ汁（冬瓜）	動物 ビスケット ベビーせん	米 めかじき 小麦粉 薩摩芋 油 砂糖 法蓮草 人参 冬瓜 味噌	30	金	かゆ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー みそ汁（キャベツ）	南瓜の ケーキ	米 豚肉 玉葱 豆乳 バン粉 ケチャップ 人参 ブロッコリー 味噌 キャベツ 南瓜 油 ホットケーキミックス 砂糖
16	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 人参サラダ すまし汁（小松菜 玉葱）	いちごの パンケーキ	米 鶏肉 玉葱 油 砂糖 味噌 人参 胡瓜 小松菜 ホットケーキミックス 豆乳 苺ジャム	※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。				



咀しゃく力UPには運動も大切！



成長とともに離乳食から幼児食になっていく中で「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みが多く聞かれます。咀しゃく力の発達には寝返りやハイハイ、つかまり立ち等、全身を大きく動かす運動が関係しています。全身の運動遊びを取り入れ、咀しゃく力アップにつなげましょう！



あそび食べにはどう対応する？

ある程度の量を自分で食べたら、残りの食事は大人が介助しましょう。食べ物や食器で遊んだり、顔を背けて「イヤイヤ」をしたりする様子はおなかがいっぱいサインかもしれません。食事時間の目安を決めておき、様子を見て終わりにしましょう♪

