

令和8 年 11 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
2	月	かゆ 肉と野菜の味噌炒め 粉吹き芋 小松菜スープ	ぶどう寒天	米　豚肉　人参 キャベツ　玉葱 油　味噌　砂糖 片栗粉　小松菜 じゃが芋 ぶどうジュース	10	火	かゆ のしどり 納豆和え すまし汁 （白菜・人参）	バナナ ウエハース	米　鶏肉　砂糖 片栗粉　葱 法蓮草　人参 納豆　白菜 バナナ
4	水	かゆ 豆腐の松風焼 もやしのおかか和え みそ汁 （キャベツ・玉葱）	南瓜ボーロ ベビーせん	米　鶏肉　豆腐 パン粉　葱 人参　砂糖 味噌　もやし 鰹節　キャベツ 玉葱	11	水	かゆ フレンチサラダ 米粉の南瓜シチュー	焼き芋	米　胡瓜　油 キャベツ 南瓜 みかん　玉葱 人参　鶏肉 大豆ﾊﾞﾀｰ 米粉 豆乳　薩摩芋
5	木	かゆ 魚の胡麻みそ焼き ビーフン炒め すまし汁（青梗菜）	芋羊羹	米　油　人参 からすがれい 味噌　砂糖 ごま　玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ　青梗菜 ﾋﾞｰﾌﾝ　薩摩芋	12	木	かゆ 鮭の揚げ煮 もやしのナムル みそ汁 （じゃが芋・人参）	ベビーせん ビスケット	米　鮭 小麦粉 油　砂糖　胡瓜 もやし　ごま油 じゃが芋　人参 味噌
6	金	かゆ 肉団子煮 人参サラダ みそ汁（蕪）	ビスケット ベビーせん	米　鶏肉　玉葱 パン粉　砂糖 人参　胡瓜　油 蕪　味噌	13	金	二色がゆ 法蓮草とツナの和え物 みそ汁（豆腐）	小倉ケーキ	米　人参　鶏肉 砂糖　法蓮草 ツナ 豆腐 味噌 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 豆乳　小豆　油
9	月	かゆ 麻婆豆腐 胡瓜とささみの和え物 コーンスープ	みかん ゼリー	米　豆腐　豚肉 葱　人参　味噌 砂糖　片栗粉 胡瓜　鶏肉 とうもろこし 玉葱　みかん みかんジュース	16	月	かゆ クリームシチュー ひじきサラダ	オレンジ ベビーせん	米　じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 豆乳　小麦粉 油　ひじき キャベツ オレンジ

※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。



《　離乳期から健康づくりを考えた食生活をしましょう　》

乳幼児期の食生活は、将来の肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクに関連があると厚生労働省から報告されています。乳幼児期に培われた味覚や食嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、離乳食の時期から野菜や果物、魚などを意識的に食べるようにするとともに、薄味に配慮した食習慣を身につけていくことが大切です。

主食はご飯を基本に、適量の魚や肉などの主菜と、野菜を中心とした副菜や果物を上手に組み合わせて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつは食事の補食と考え、栄養を補うものを選びましょう。

※離乳食は、幼児食で使用する食品をもとに、お子さまの発達段階に合わせて展開した献立を作成しております。離乳食対象のお子さまのご予約をいただいた際は、離乳の進み具合に合わせた献立をご提案いたします。