



令和8年4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 | 水 | かゆ 土佐煮 法蓮草のお浸し みそ汁(大根) | デコボン ウエハース | 米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鰹節 油 砂糖 法蓮草 大根 味噌 デコボン | 16 | 木 | かゆ おかか和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(小松菜・人参) | 南瓜ボーロ ベビーせん | 米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 胡瓜 片栗粉 キャベツ 人参 鰹節 小松菜 味噌 |
| 2 | 木 | かゆ 鶏そぼろ キャロットサラダ みそ汁(玉葱・水菜) | 豆乳 くずもち | 米 鶏肉 砂糖 人参 キャベツ 卵 片栗粉 油 玉葱 水菜 味噌 豆乳 きな粉 | 17 | 金 | かゆ 魚の西京焼き キャベツソテー 澄し汁(玉葱・水菜) | コーン ホットケーキ | 米 からすがれい 油 味噌 砂糖 キャベツ 人参 玉葱 水菜 牛乳 お餅・きな粉 コーン |
| 3 | 金 | かゆ コールスロー クリームシチュー | ビスケット ベビーせん | 米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 牛乳 小麦粉 大豆バター 胡瓜 キャベツ 油 | 18 | 土 | 芋がゆ 棒チーズ | | 米 じゃが芋 人参 玉葱 鰹節 チーズ |
| 4 | 土 | 野菜入りおじや ヨーグルト | | 米 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 ヨーグルト | 20 | 月 | かゆ 肉じゃが 胡瓜とささみの和え物 みそ汁(青梗菜) | クリームサンド ビスケット ベビーせん | 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 胡瓜 鶏肉 青梗菜 油 味噌 |
| 6 | 月 | かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(小松菜) | 南瓜ボーロ ベビーせん | 米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌 | 21 | 火 | 煮込みスパゲティ キャベツのサラダ 野菜スープ | 鮭がゆ | パゲティ 豚肉 米 鮭 玉葱 人参 胡瓜 チーズ ケチャップ キャベツ ノイック マヨネーズ |
| 7 | 火 | かゆ 鮭の味噌マヨ焼 もやしの和え物 さわにわん | お麩ラスク | 米 鮭 じゃが芋 胡瓜 ノイック マヨネーズ 味噌 鶏肉 水菜 人参 大根 麩 大豆バター 砂糖 | 22 | 水 | かゆ しらす和え 豆腐のオープン焼き 澄し汁(玉葱・麩) | 清見オレンジ ウエハース | 米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 片栗粉 小松菜 麩 しらす干し 玉葱 人参 清見オレンジ |
| 8 | 水 | かゆ 麻婆豆腐 春雨サラダ 若布スープ | デコボン ベビーせん | 米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 片栗粉 春雨 胡瓜 油 若布 玉葱 デコボン | 23 | 木 | かゆ 鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁 | フルーツ ゼリー | 米 鮭 法蓮草 人参 納豆 葱 大根 豚肉 味噌 みかん もも |
| 9 | 木 | かゆ 肉団子煮 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(薩摩芋) | 小倉ケーキ | 米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 法蓮草 卵 薩摩芋 味噌 小豆 お餅・きな粉 豆乳 油 | 24 | 金 | かゆ つくね煮 キャベツとツナの和え物 パスタスープ | 動物 ビスケット ベビーせん | 米 鶏肉 玉葱 人参 パン粉 味噌 砂糖 ごま キャベツ 胡瓜 ツナ マカロニ |
| 10 | 金 | かゆ 煮魚 グリーンサラダ みそ汁(南瓜) | ヨーグルト クラッカー | 米 からすがれい 砂糖 胡瓜 キャベツ 油 南瓜 味噌 ヨーグルト | 25 | 土 | 煮そうめん バナナ | | 素麺 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 バナナ |
| 11 | 土 | 煮込みうどん 清見オレンジ | | うどん 人参 キャベツ 鶏肉 清見オレンジ | 27 | 月 | パンがゆ 法蓮草のソテー 煮込みハンバーグ コーンスープ | 清見オレンジ 南瓜ボーロ | パン 豚肉 玉葱 ソテー 豆乳 ケチャップ 砂糖 法蓮草 油 パン粉 片栗粉 清見オレンジ |
| 13 | 月 | かゆ 肉団子 醤油フレンチサラダ みそ汁(蕪・人参) | ソフト クッキー | 米 鶏肉 片栗粉 砂糖 キャベツ 人参 法蓮草 油 味噌 お餅・きな粉 牛乳 | 28 | 火 | かゆ 魚のおろし煮 野菜炒め みそ汁(薩摩芋) | 煮込みうどん | 米 からすがれい 大根 砂糖 人参 キャベツ 薩摩芋 味噌 うどん 豚肉 |
| 14 | 火 | かゆ ナムル 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁(じゃが芋) | 清見オレンジ ウエハース | 米 豆腐 豚肉 片栗粉 玉葱 砂糖 人参 もやし 小松菜 味噌 じゃが芋 ごま油 清見オレンジ | 30 | 木 | かゆ のしどり 法蓮草の磯辺和え みそ汁(キャベツ) | いちご ジャムサンド | 米 鶏肉 砂糖 片栗粉 法蓮草 葱 人参 のり パン キャベツ 味噌 醤油 |
| 15 | 水 | パンがゆ ひじきサラダ 米粉のホワイトシチュー | ぶどう寒天 | パン 玉葱 人参 鶏肉 薩摩芋 大豆バター 米粉 牛乳 油 ひじき 胡瓜 キャベツ チーズ グレープジュース 砂糖 | | | | | |

※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。



《 保育園の給食(離乳食)は、このように実施していきます 》

| | 午前(9:30頃) | 昼食(11:00頃) | 午後(15:00頃) |
|----------|-----------|------------|-------------|
| 生後5か月まで | ミルク | ミルク | ミルク |
| 生後5~12か月 | ミルク | 離乳食+ミルク | ミルク+(おやつ) |
| 生後12か月~ | 牛乳100cc前後 | 離乳食→幼児食 | 牛乳100cc+おやつ |

*上記は、あくまでも目安です。離乳食は「飲む」ことから「食べる」ことへの大切な成長過程です。
 月齢にとらわれることなく、お子様の食べ方や噛む力に合わせ、食品の種類・量を徐々に増やしなが
 らゆっくりと進めることがポイントです。

