

令和8年5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	金	人参がゆ 鮭の醤油焼 ごまみそ和え すまし汁(玉葱・水菜)	ウエハース ベビーせん	米 人参 鮭 法蓮草 こま 砂糖 味噌 玉葱 水菜	19	火	パンがゆ しらす和え 煮込みハンバーグ 小松菜スープ	ベビーせん ウエハース	パン 豚肉 玉葱 パフ粉 豆乳 砂糖 キャベツ 人参 味噌 しらす干し 小松菜
2	土	煮そうめん オレンジ		素麺 人参 玉葱 鶏肉 オレンジ	20	水	かゆ 鶏そぼろ煮 ビーフン炒め みそ汁(じゃが芋・人参)	サクサク クッキー	米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 人参 ビーフン 油 じゃが芋 味噌 小麦粉
7	木	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 みそ汁(豆腐)	お麩ラスク	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 豆腐 味噌 麩 じゃが芋 大豆バター	21	木	かゆ パスタスープ レバーのケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ	動物 ビスケット ベビーせん	米 鶏レバー 砂糖 片栗粉 キャベツ 油 マカロニ 人参 玉葱
8	金	かゆ 人参の甘煮 カラスガレイのオープン焼き すまし汁(じゃが芋)	清見オレンジ ベビーせん	米 玉葱 人参 からすがれい 味噌 砂糖 カラスガレイ じゃが芋 ねぎ	22	金	かゆ 胡麻和え 魚のみそマヨ焼き 薩摩汁	フルーツ ヨーグルト	米 かつお 鶏肉 味噌 カラスガレイ 法蓮草 人参 大根 かつおのみかん こま葱 ヨーグルト 薩摩芋
9	土	おじや 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ	23	土	野菜入りおじや オレンジ		米 人参 玉葱 鶏肉 オレンジ
11	月	かゆ 豆腐のつくね焼き ほうれん草のソテー みそ汁(青梗菜・人参)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パフ粉 油 砂糖 味噌 片栗粉 法蓮草 青梗菜 人参	25	月	鶏そぼろがゆ サラダ みそ汁(キャベツ・人参)	清見オレンジ ウエハース	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 キャベツ 味噌 清見オレンジ
12	火	かゆ クリームシチュー チーズサラダ	オレンジ 寒天	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 豆乳 油 小麦粉 胡瓜 キャベツ チーズ ねぎ ツナ 砂糖	26	火	かゆ 紅白煮 鮭のパン粉焼き みそ汁(小松菜)	いちご 豆乳寒天	米 鮭 パフ粉 人参 カラスガレイ 砂糖 じゃが芋 味噌 豆乳 小松菜 梅子 ヲシロイ
13	水	かゆ 鮭の醤油焼 おかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱)	そら豆 ウエハース	米 鮭 小松菜 人参 鰹節 玉葱 キャベツ 味噌 空豆	27	水	かゆ 肉だんご煮 磯辺和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	クラッカー 南瓜ポーロ	米 鶏肉 玉葱 パフ粉 砂糖 法蓮草 人参 のり じゃが芋 味噌
14	木	パンがゆ ミートボールにトマトソース キャロットサラダ	豆乳 くずもち	パン 鶏肉 玉葱 油 パフ粉 じゃが芋 人参 トマトソース 豆乳 砂糖 片栗粉 きな粉	28	木	煮込みスパゲティ キャベツサラダ かぼちゃの米粉スープ	おかかがゆ	パフ粉 豚肉 油 玉葱 人参 米 キャベツ 胡瓜 南瓜 米粉 豆乳 鰹節
15	金	かゆ 肉団子 シルバーサラダ みそ汁(大根・わかめ)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 春雨 胡瓜 キャベツ 人参 大根 若布 カラスガレイ 味噌	29	金	かゆ 豆腐の煮物 ひじきのマリネ スープ(水菜)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 ひじき キャベツ 油 水菜
16	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 南瓜 大根 鶏肉 ヨーグルト	30	土	煮そうめん ヨーグルト		素麺 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 ヨーグルト
18	月	かゆ マーボー豆腐 リヨネーズポテト すまし汁(水菜・麩)	きな粉 蒸しパン	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 麩 じゃが芋 玉葱 油 水菜 豆乳 きな粉 動物油脂					

※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かます。



離乳食の進め方



5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月
ゴックン口唇食べ期	モグモグ舌食べ期	カミカミ歯ぐき食べ期	パクパク歯食べ期
1日1回→2回	1日2回	1日3回	1日3回
1日1品1さじから始めます。食品についての、「米がゆ」から始め、次に「野菜のすりつぶし」と進めていきます。慣れてきたら、「豆腐」や「白身魚」「卵黄」を加えていくとよいでしょう。1か月位して慣れてきたら、2回食に進めましょう。	1日2回食で食事のリズムをつけていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。もぐもぐの練習をする時期なので、一度にいっぱい口に入れないようにしましょう。	3回食に進めます。離乳食の量も食欲に応じて増やします。鉄分が不足しやすい時期なので、赤身の肉や魚、レバーを取り入れましょう。野菜は、軟らかく調理し、細かく切りすぎず、歯ぐきでつぶしやすい大きさに切りましょう。手づかみ食も始まる時期です。発育のためにも積極的にさせてあげましょう。	1日3回の食事の他に、1~2回の間食を取り入れます。間食では食事では取り切れない果物などをプラスしましょう。色々な食品の味と舌ざわりを楽しみ、家族と一緒に食卓を囲みましょう。