



令和8年7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	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日曜日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料
1	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 スープ(オクラ・玉葱)	ウエハース ベビーせん	米 豚肉 人参 油 玉葱 砂糖 片栗粉 オクラ ジャが芋	16	木	かゆ 鶏レバーのケチャップ煮 グリーンサラダ みそ汁(さつまいも)	ヨーグルト 南瓜ポーロ	米 鶏レバー 砂糖 片栗粉 胡瓜 キャベツ 油 さつまいも 味噌
2	木	かゆ 野菜炒め 魚のオレンジ煮 みそ汁(小松菜・人参)	豆乳 くずもち	米 砂糖 キャベツ 味噌 からすがれい 人参 油 カルダモン 小松菜 豆乳 片栗粉 きな粉	17	金	かゆ 鶏そぼろ煮 胡瓜とツナの和え物 みそ汁(人参・玉葱)	きな粉 クッキー	米 鶏肉 玉葱 砂糖 ツナ 油 胡瓜 人参 味噌 きな粉 小麦粉
3	金	かゆ 磯辺和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(蕪・人参)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 油 玉葱 パン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 人参 のり 味噌	18	土	野菜入りおじや 棒チーズ		米 人参 玉葱 鶏肉 チーズ
4	土	芋がゆ ヨーグルト		米 ジャが芋 人参 玉葱 ヨーグルト	21	火	かゆ 土佐煮 サラダ みそ汁(じゃが芋)	フルーツ ゼリー	米 鶏肉 若布 人参 油 豆腐 鰹節 砂糖 じゃが芋 胡瓜 味噌 みかん 桃
6	月	かゆ クリームシチュー コールスロー	バナナ 南瓜ポーロ	米 ジャが芋 人参 玉葱 豚肉 豆乳 胡瓜 キャベツ 米粉 油 バナ	22	水	かゆ 紅白煮 カラスカレイのオープン焼き みそ汁(小松菜)	オレンジ ウエハース	米 玉葱 人参 味噌 からすがれい 砂糖 じゃが芋 小松菜 パセリ マヨネーズ 卵黄
7	火	かゆ 南瓜の含め煮 コーンフレークチキン そうめん汁	お麩ラスク	米 鶏肉 パン粉 南瓜 カルダモン 玄米 小麦粉 砂糖 素麺 玉葱 麩 水菜 豆乳 大豆バター	23	木	煮込みスパゲティ チーズサラダ スープ(玉葱・人参)	おかがかゆ	パゲティ 豚肉 油 玉葱 人参 チーズ 胡瓜 キャベツ なす 米 鰹節 スズキ二
8	水	かゆ 豆腐の松風焼 もやし酢の物 みそ汁(大根)	すいか ベビーせん	米 鶏肉 豆腐 パン粉 葱 人参 砂糖 味噌 もやし 胡瓜 大根 西瓜	24	金	かゆ 魚の揚げ煮 和え物 みそ汁(玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 鮭 油 小麦粉 砂糖 もやし 小松菜 玉葱 味噌
9	木	パンがゆ キャロットサラダ 魚のコーンクリーム焼き かぼちゃのスープ	煮込みうどん	パン 鮭 ツナ 小麦粉 コーン 玉葱 キャベツ 人参 油 南瓜 片栗粉 豆乳 うどん 豚肉	25	土	煮込みスパゲティ バナナ		パゲティ 鶏肉 玉葱 人参 バナナ
10	金	かゆ 肉団子 ナムル すまし汁(キャベツ)	動物 ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 胡瓜 もやし ごま油 キャベツ	27	月	かゆ 豆腐の煮物 おかがか和え すまし汁(オクラ・麩)	南瓜ポーロ ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 人参 玉葱 砂糖 小松菜 鰹節 オクラ 麩
11	土	煮込みうどん オレンジ		うどん 人参 キャベツ 鶏肉 オレンジ	28	火	かゆ ひじき煮 肉団子スープ	煮込みうどん	米 ひじき 人参 砂糖 鶏肉 玉葱 パン粉 もやし キャベツ うどん 豚肉
13	月	かゆ マーボー豆腐 春雨の酢の物 スープ(小松菜)	小倉ケーキ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 味噌 砂糖 片栗粉 春雨 胡瓜 小松菜 豆乳 かつお 味噌 小豆 油	29	水	かゆ 煮魚 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(大根・人参・玉葱)	オレンジ ウエハース	米 からすがれい 砂糖 オレンジ 法蓮草 ツナ 大根 人参 玉葱 味噌
14	火	パンがゆ 法蓮草のソテー オニオンソースハンバーグ スープ(蕪・人参)	すいか ベビーせん	パン 豚肉 玉葱 人参 パン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 油 蕪 西瓜	30	木	二色かゆ しょうゆフレンチサラダ スープ(水菜)	いちご 豆乳寒天	米 人参 鶏肉 キャベツ 胡瓜 油 水菜 苺 ヲ 砂糖 豆乳
15	水	かゆ 魚の西京焼き キャベツサラダ 澄し汁(青梗菜・人参)	南瓜の 豆乳羹	米 からすがれい 油 味噌 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 青梗菜 南瓜 豆乳	31	金	かゆ 煮てんぷら しらす和え みそ汁(じゃが芋・いんげん)	クラッカー 南瓜ポーロ	米 玉葱 人参 チーズ 鶏肉 小麦粉 油 味噌 小松菜 さやいんげん しらす干し ジャが芋

※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。

赤ちゃんと水分

新陳代謝の激しい赤ちゃんは、その小さな体でたくさんの水分を必要とします。
1日に必要とする水分は体重1kgあたりで比べると、大人の約3倍といわれています。
このため、ミルクや離乳食以外にもこまめに水分補給をすることが大切になります。
この場合の水分は、湯冷ましや麦茶などが適しています。
甘い果汁やイオン飲料などをとりすぎると、かえって食欲不振をまねくこともあるので注意が必要です。
赤ちゃんは、喉が渇いても自分で飲むことができないため、ミルクや離乳食の合間やお昼寝後などに、適宜、水分を補給してあげましょう。