



令和8年8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
3	月	かゆ 肉団子 スパゲティサラダ 味噌汁(なす)	手作り 水羊羹	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 パンゲティ 胡瓜 人参 油 なす 味噌 小豆	18	火	煮込みスパゲティ フレンチサラダ カラフルスープ	鮭がゆ	パンゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ケチャップ キャンツ 油 みかん 鮭 かつ じゃが芋 米
4	火	鶏そぼろがゆ もやしのあえ物 味噌汁(南瓜)	西瓜 ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 もやし 胡瓜 南瓜 味噌 西瓜	19	水	かゆ 豆腐の味噌煮 ツナと野菜のごまあえ 冬瓜スープ	バナナ ウエハース	米 豆腐 油 玉葱 冬瓜 砂糖 ツナ 法蓮草 人参 キャンツ ごま 味噌
5	水	かゆ 魚のごまみそやき グリーンサラダ 澄し汁(じゃが芋 人参)	パンケーキ	米 かつお 油 味噌 砂糖 ごま 胡瓜 キャンツ 人参 じゃが芋 豆乳 ホットケーキミックス	20	木	パンがゆ 魚のコーンクリームやき キャロットサラダ 小松菜スープ	ぶどう寒天	パン 鮭 砂糖 小麦粉 キャンツ 油 とうもろこし 玉葱 人参 小松菜 鶏肉 グレープジュース
6	木	かゆ 肉と夏野菜のトマト煮 キャベツサラダ 玉葱スープ	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 人参 なす ミックス トマト ケチャップ 玉葱 砂糖 キャンツ パンゲティ マヨネーズ	21	金	かゆ つくね煮 しらす和え 澄し汁(玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 砂糖 小松菜 鶏肉 玉葱 人参 パン粉 味噌 ごま しらす干し
7	金	かゆ マーボー豆腐 法蓮草の胡麻酢和え 青梗菜のスープ	いちご ジャム サンド	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 法蓮草 もやし ごま パン 青梗菜 梅ジャム	24	月	かゆ 豆腐の煮物 粉吹き芋 味噌汁(小松菜 人参)	ヨーグルト	米 豆腐 人参 玉葱 豚肉 砂糖 じゃが芋 味噌 小松菜 ヨーグルト
10	月	かゆ おかか和え ポテトミートローフ 味噌汁(人参 玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 ビーツ パン粉 鶏肉 玉葱 味噌 じゃが芋 豆乳 ケチャップ キャンツ 胡瓜 鰹節 人参	25	火	かゆ 鶏のチーズ焼き キャベツの和え物 パスタスープ	お麩ラスク	米 鶏肉 チーズ 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 麩 マカロニ 砂糖 大豆バター
12	水	かゆ 豆腐のつくね焼き シルバーサラダ 味噌汁(小松菜)	フルーツ ゼリー	米 豆腐 玉葱 パン粉 人参 砂糖 味噌 鶏肉 春雨 キャンツ みかん 胡瓜 小松菜 桃 油 パンゲティ マヨネーズ 片栗粉	26	水	かゆ 魚の西京焼き 納豆和え 澄し汁(じゃが芋)	バナナ ベビーせん	米 鮭 味噌 砂糖 人参 法蓮草 納豆 じゃが芋 パン
13	木	かゆ クリームシチュー 胡瓜と若布の酢の物	マカロニ きなこ	米 じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 豆乳 小麦粉 油 若布 胡瓜 ツナ マカロニ きな粉	27	木	パンがゆ オニオンソースハンバーグ コーンスロー 青梗菜のスープ	そうめん汁	パン 豚肉 玉葱 パン粉 砂糖 油 片栗粉 キャンツ 胡瓜 若布 人参 青梗菜 素麺
14	金	かゆ 魚の揚げ煮 胡麻酢和え 味噌汁(キャンツ 麩)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 かつお 油 小麦粉 砂糖 法蓮草 人参 ごま キャベツ 麩 味噌	28	金	かゆ 魚のあんかけ 胡瓜とささみの和え物 味噌汁(玉葱 麩)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 かつお 干油 人参 玉葱 胡瓜 ビーマン 砂糖 ケチャップ 麩 鶏肉 味噌
17	月	かゆ 鶏そぼろ 法蓮草の磯辺和え 味噌汁(南瓜)	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 法蓮草 人参 のり 南瓜 味噌 オレンジ	31	月	かゆ 豆腐のオープン焼き もやしの酢の物 味噌汁(南瓜)	ヨーグルト	米 豆腐 豚肉 葉葱 砂糖 胡瓜 片栗粉 もやし 人参 南瓜 味噌 ヨーグルト

※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。

「おいしい!!」の体験を大切にしましょう

これまで母乳やミルクを飲んできたおこさまが、離乳食を通して少しずつ固さや形、味のある食べ物に慣れていく過程を進めていく中で、離乳食が思うようにいかず、「どうしても食べてくれるのか…」と不安を抱えてしまうこともあるかと思います。ですが、焦らなくても大丈夫です。まずは、保護者の方がゆったりとした気持ちで取り組むことが大切です。

離乳食を食べさせる時や母乳やミルクを与える時に、「おいしいね」、「たくさん食べたね」など、声をかけてあげてください。食事の時間が、保護者の方の笑顔と優しい言葉かけによって明るい雰囲気となり、おこさまは「食べることって楽しいな!」という感覚を育んでいきます。

食事の喜びを知ることは、この時期にこそできる大切な食育といえます。

わからないことや不安なことなどがありましたら、栄養士までお気軽にご相談ください。

