



令和8年9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	火	かゆ クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ	フルーツ ヨーグルト	米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 豆乳 小麦粉 油 キャベツ 法蓮草 桃 みかん ヨーグルト	15	火	かゆ 鮭の醤油焼 小松菜の和え物 澄し汁(水菜 玉葱)	ヨーグルト	米 鮭 人参 小松菜 水菜 玉葱
2	水	かゆ 土佐煮 ナムル 味噌汁(玉葱)	オレンジ ウエハース	米 豚肉 若布 人参 豆腐 鰹節 油 砂糖 胡瓜 もやし 玉葱 ごま油 味噌 オレンジ	16	水	かゆ 鶏そぼろ マカロニサラダ 味噌汁(南瓜 大根 人参)	きなこ トースト	米 鶏肉 砂糖 油 マカロニ 胡瓜 人参 大根 南瓜 味噌 きな粉 パン 大豆バター
3	木	かゆ 鮭のパン粉焼き 法蓮草のソテー 野菜スープ	サクサク クッキー	米 鮭 バン粉 砂糖 ノンfat マヨネーズ 油 法蓮草 キャベツ 玉葱 人参 小麦粉	17	木	かゆ 鶏肉のみそ煮 春雨サラダ 澄し汁(小松菜 玉葱)	ベビーせん クリーム サンド ビスケット	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 人参 春雨 胡瓜 ごま油 小松菜
4	金	かゆ キャベツサラダ じゃが芋と鶏レバー煮 味噌汁(青梗菜 玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 鶏レバー ケチャップ じゃが芋 砂糖 キャベツ 人参 油 青梗菜 玉葱 味噌	18	金	かゆ 紅白煮 豆腐のオープン焼き 味噌汁(玉葱 鮭)	薩摩芋の 豆乳羹	米 豆腐 豚肉 葉葱 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 人参 鮭 薩摩芋 豆乳
7	月	かゆ 豆腐ハンバーグ 法蓮草の磯辺和え 味噌汁(キャベツ)	オレンジ ウエハース	米 豆腐 豚肉 玉葱 豆乳 バン粉 砂糖 のり ケチャップ 人参 法蓮草 キャベツ 味噌 オレンジ	24	木	かゆ 鶏そぼろ煮 キャベツの和え物 味噌汁(小松菜 葱)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜 葱 味噌
8	火	かゆ 煮魚 ビーフン炒め 澄し汁(青梗菜 じゃが芋)	いちご 豆乳寒天	米 かつお だし 砂糖 玉葱 キャベツ 人参 ビーフン 豆乳 青梗菜 じゃが芋 醤油 油	25	金	おかかがゆ 肉団子スープ 薩摩芋の甘煮	きなこ 蒸しパン	米 鰹節 鶏肉 玉葱 バン粉 もやし 冬瓜 人参 薩摩芋 砂糖 かつお-きつね 豆乳 油 きな粉
9	水	かゆ 麻婆豆腐 胡瓜とツナの和え物 冬瓜スープ	バナナ ベビーせん	米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 胡瓜 ツナ 冬瓜 バナナ	28	月	かゆ 法蓮草の磯辺和え 豆腐と豚肉の煮込み 味噌汁(なす)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 法蓮草 のり なす 味噌
10	木	パンがゆ しらす和え 肉団子のケチャップ煮 カラフルスープ	キャロット ケーキ	パン 鶏肉 玉葱 砂糖 バン粉 ケチャップ 人参 小松菜 しらす干し じゃが芋 オクラ かつお-きつね 豆乳 油	29	火	かゆ 蓮根のしどり 大根の甘酢和え 澄し汁(青梗菜)	素麺汁	米 鶏肉 蓮根 玉葱 バン粉 味噌 砂糖 大根 胡瓜 人参 青梗菜 素麺
11	金	かゆ 魚の揚げ煮 もやしの酢の物 味噌汁(キャベツ 玉葱)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 めかじき 砂糖 小麦粉 油 もやし 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ 味噌	30	水	かゆ 煮魚 野菜炒め 味噌汁 (小松菜 玉葱 じゃが芋)	ヨーグルト	米 めかじき 砂糖 キャベツ 人参 油 玉葱 小松菜 じゃが芋 味噌
14	月	煮込みスパゲティ キャベツサラダ 玉葱スープ	おかかがゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ケチャップ 米 キャベツ 鰹節 ノンfat マヨネーズ					

※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。

～ 離乳食の味付けについて ～

★離乳食の味付けは、薄味を心がけましょう



- ・5～6か月頃は、調味料を使わず、素材の持つ味やうま味で十分です。
- ・7～8か月以降は、調味料を使う場合でも、大人の味付け3～4倍の薄さを目安にします。
- ・食欲が落ちてきたら、調味料や材料を変えて変化をつけましょう。
- ・大人用の食事を取り分ける時は、味付けする前に取るようにしましょう。

★食事体験により嗜好も形成されていくので、濃い味に慣れると薄味を嫌がるようになります。
離乳食と一緒に、大人用の食事の味付けも薄味にしてみませんか？