



令和 8 年 10 月 0 歳児予定献立表



佐倉市役所 こども保育課 北志津保育園

日	曜日	昼 食	主な材料	日	曜日	昼 食	主な材料
1	木	かゆ 鶏そぼろ サラダ スープ（人参）	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油	19	月	煮込みスパゲティ グリーンサラダ コーンスープ	スパゲティ 鶏肉 油 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ コーン トマト 豆乳 片栗粉
2	金	かゆ 豆腐の煮物 磯辺和え みそ汁（大根）	米 豆腐 鶏肉 味噌 人参 葱 砂糖 法蓮草 のり 大根	20	火	かゆ 豆腐のみそ煮 ごまずあえ みそ汁（小松菜）	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 法蓮草 こま 小松菜
5	月	かゆ 米粉シチュー コールスロー	米 鶏肉 人参 油 玉葱 じゃが芋 米粉 胡瓜 キャベツ	21	水	かゆ 納豆あえ 鶏そぼろ スープ（青梗菜）	米 鶏肉 砂糖 法蓮草 人参 納豆 青梗菜
6	火	かゆ 豆腐のみそ煮 しょうゆフレンチサラダ すまし汁（玉葱）	米 人参 玉葱 油 キャベツ 法蓮草 味噌 砂糖 豆腐	22	木	かゆ 煮魚 キャベツと人参の煮物 みそ汁（玉葱）	米 からす鯉 砂糖 キャベツ 人参 玉葱 味噌
7	水	かゆ 鶏そぼろ ナムル みそ汁（大根）	米 鶏肉 砂糖 味噌 もやし 胡瓜 大根 ごま油	23	金	かゆ 米粉シチュー グリーンサラダ	米 鶏肉 人参 油 玉葱 じゃが芋 米粉 胡瓜 キャベツ
8	木	かゆ 煮魚 人参の甘煮 かぼちゃのスープ	米 鮭 砂糖 人参 南瓜 玉葱 片栗粉 豆乳	26	月	人参がゆ 肉団子の豆乳スープ しらす和え	米 鶏肉 人参 葱 玉葱 キャベツ 豆乳 青梗菜 パン粉 しらすぼし
9	金	かゆ ナムル 鶏肉のみそ煮 すまし汁（キャベツ）	米 鶏肉 味噌 砂糖 胡瓜 キャベツ もやし ごま油	27	火	かゆ 煮魚 おかか和え すまし汁（豆腐・葱）	米 からす鯉 砂糖 人参 もやし 鰹節 豆腐 葱
13	火	かゆ 豆腐のみそ煮 あえもの こまつなスープ	米 豆腐 人参 葱 砂糖 味噌 キャベツ 小松菜	28	水	かゆ 鶏そぼろ おひたし みそ汁（じゃが芋）	米 鶏肉 砂糖 法蓮草 人参 じゃが芋 味噌
14	水	かゆ 人参・ズッキーニ 法蓮草のソテー すまし汁（白菜・人参）	米 鶏肉 パン粉 油 玉葱 人参 法蓮草 白菜 砂糖 片栗粉	29	木	かゆ 鶏そぼろ サラダ スープ（人参）	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油
15	木	かゆ あえもの 煮魚 みそ汁（冬瓜）	米 からす鯉 砂糖 人参 胡瓜 冬瓜 味噌	30	金	かゆ 豆腐の煮物 磯辺和え みそ汁（大根）	米 豆腐 鶏肉 味噌 人参 葱 砂糖 法蓮草 のり 大根
16	金	かゆ 肉団子 きゅうりの煮物 みそ汁（さつま芋）	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 胡瓜 さつま芋 味噌				

※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。

※午後おやつは調整粉乳を提供します。



咀しゃく力UPには運動も大切！



成長とともに離乳食から幼児食になっていく中で「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みが多く聞かれます。咀しゃく力の発達には寝返りやハイハイ、つかまり立ち等、全身を大きく動かす運動が関係しています。全身の運動遊びを取り入れ、咀しゃく力アップにつなげましょう！



あそび食べにはどう対応する？

ある程度の量を自分で食べたら、残りの食事は大人が介助しましょう。食べ物や食器で遊んだり、顔を背けて「イヤイヤ」をしたりする様子はおなかがいっぱいサインかもしれません。食事時間の目安を決めておき、様子を見て終わりにしましょう♪

