

令和 ８ 年 １１ 月 ０ 歳児(中期)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
2	月	かゆ　肉団子 磯辺和え みそ汁（南瓜）	米 鶏肉 片栗粉 砂糖　法蓮草　胡瓜 のり 南瓜　味噌	18	水	かゆ　鮭の塩焼き おひたし さわにわん	米　鮭 砂糖 法蓮草 人参 鶏肉 大根
4	水	かゆ　とりそぼろ おかかあえ みそ汁（玉ねぎ）	米　鶏肉 砂糖 法蓮草 人参 玉葱 鰹節	19	木	かゆ　豆腐の煮物 しらすあえ すまし汁（蕪）	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 キャベツ 蕪 しらす干し 砂糖
5	木	かゆ　キャベツサラダ 魚のごまみそやき すまし汁（じゃが芋）	米　からす鰈　味噌 砂糖　ごま　胡瓜 キャベツ 油 じゃが芋 小麦粉	20	金	かゆ ｺｰﾙｽﾛｰ 煮込みハンバーグ みそ汁（小松菜・人参）	米　鶏肉 人参 玉葱 砂糖 ﾊﾟﾝ粉 小松菜ｷｬﾍﾞﾂ 味噌 豆乳 油 トマト 胡瓜
6	金	かゆ　とりそぼろ 野菜のトマト煮 スープ（キャベツ）	米　鶏肉 砂糖 冬瓜 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ トマト	21	土	煮そうめん 型抜きチーズ	そうめん　人参 玉葱　ツナ 鰹節　チーズ
7	土	煮そうめん 型抜きチーズ	そうめん　人参 玉葱　ツナ 鰹節　チーズ	24	火	かゆ　ごまあえ 里芋と鶏肉の煮込み みそ汁（大根）	米　里芋 鶏肉 人参　砂糖 法蓮草 ごま 大根 味噌
9	月	かゆ こめこシチュー しらす和え	米　鶏肉　玉葱 人参 米粉　じゃが芋 小松菜 しらすぼし	25	水	かゆ　鶏そぼろ こふきいも スープ（青梗菜）	米 鶏肉 砂糖 青梗菜 人参 じゃが芋
10	火	かゆ あえもの 鶏そぼろ みそ汁（豆腐）	米　鶏肉 砂糖 人参 キャベツ 豆腐 味噌	26	木	かゆ　魚のみそ煮 ひじきサラダ すまし汁（じゃが芋）	米 からす鰈 砂糖 味噌 ひじき 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 油 豆乳 じゃが芋
11	水	かゆ 南瓜の含め煮 肉団子の豆乳スープ	米　人参 鶏肉 砂糖 玉葱　パン粉 南瓜 青梗菜 豆乳	27	金	かゆ　豆腐の煮物 きゅうりとささみの和え物 みそ汁（里芋）	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 胡瓜 里芋 砂糖 味噌
12	木	さつま芋かゆ　煮魚（鮭） 野菜炒め すまし汁（キャベツ）	米　さつま芋 鮭 砂糖　キャベツ 油 人参	28	土	煮そうめん 型抜きチーズ	そうめん　人参 玉葱　ツナ 鰹節　チーズ
13	金	かゆ　ブロッコリー 肉団子煮　コーンスープ	米 鶏肉　玉葱 パン粉　砂糖 豆乳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 片栗粉 コーン	30	月	煮込みスパゲティ サラダ スープ（玉葱・人参）	スパゲティ 鶏肉　玉葱　人参 胡瓜 油
14	土	煮そうめん 型抜きチーズ	そうめん　人参 玉葱　ツナ 鰹節　チーズ				
16	月	かゆ 豆腐の煮物 スパゲティサラダ みそ汁（青梗菜）	米　鶏肉 砂糖 人参 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　胡瓜 油 ツナ　青梗菜　味噌 玉葱 豆腐				
17	火	かゆ　あえもの 鶏肉のトマト煮 小松菜スープ	米　鶏肉 砂糖 人参 玉葱　油 片栗粉 じゃが芋 小松菜 ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ				

※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。



《　離乳期から健康づくりを考えた食生活をしましょう　》

乳幼児期の食生活は、将来の肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクに関連があると厚生労働省から報告されています。乳幼児期に培われた味覚や食嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、離乳食の時期から野菜や果物、魚などを意識的に食べるようにするとともに、薄味に配慮した食習慣を身につけていくことが大切です。

主食はご飯を基本に、適量の魚や肉などの主菜と、野菜を中心とした副菜や果物を上手に組み合わせて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつは食事の補食と考え、栄養を補うものを選びましょう。