



# 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                                   | 午後おやつ          | 主な材料                                           | 日  | 曜日 | 昼食                              | 午後おやつ                  | 主な材料                                                                |
|----|----|--------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|----|----|---------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1  | 木  | かゆ 鶏そぼろ<br>サラダ<br>スープ（人参）            | おふラスク          | 米 鶏肉 砂糖<br>人参 胡瓜 油<br>麩 大豆バター                  | 17 | 土  | 煮そうめん<br>型抜きチーズ                 |                        | そうめん 人参<br>玉葱 ツナ<br>鯉節 チーズ                                          |
| 2  | 金  | かゆ 豆腐の煮物<br>磯辺和え<br>みそ汁（大根）          | ヨーグルト<br>ベビーせん | 米 豆腐 鶏肉 味噌<br>人参 葱 砂糖<br>法蓮草 のり 大根<br>ヨーグルト（豆） | 19 | 月  | 煮込みスパゲティ<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ   | にんじん粥                  | パゲティ 鶏肉 油<br>玉葱 人参 胡瓜<br>キャベツ コーン<br>豆乳 片栗粉 米                       |
| 3  | 土  | 煮そうめん<br>型抜きチーズ                      |                | そうめん 人参<br>玉葱 ツナ<br>鯉節 チーズ                     | 20 | 火  | かゆ 豆腐のみそ煮<br>ごますあえ<br>みそ汁（小松菜）  | オレンジ<br>ベビーせん          | 米 豆腐 玉葱<br>人参 砂糖 味噌<br>法蓮草 こま<br>小松菜 オレンジ                           |
| 5  | 月  | かゆ 米粉シチュー<br>コールスロー                  | ふかし芋           | 米 鶏肉 人参 油<br>玉葱 じゃが芋<br>米粉 胡瓜 キャベツ<br>さつま芋     | 21 | 水  | かゆ 納豆あえ<br>れんこんのしどり<br>スープ（青梗菜） | フルーツ<br>ヨーグルト          | 米 鶏肉 蓮根 味噌 玉葱<br>パン粉 砂糖 法蓮草 人参<br>納豆 青梗菜 パナナ<br>みかん<br>フルーツヨーグルト（豆） |
| 6  | 火  | かゆ 豆腐のみそ煮<br>しょうゆフレンチサラダ<br>すまし汁（玉葱） | プレーン<br>ケーキ    | 米 人参 玉葱 油<br>キャベツ 法蓮草<br>味噌 砂糖 豆乳<br>ホウキ草 豆腐   | 22 | 木  | かゆ 煮魚<br>キャベツサラダ<br>みそ汁（玉葱）     | クリーム<br>ビスケット<br>ベビーせん | 米 からす鯉 砂糖<br>キャベツ 人参 玉葱<br>パインアップル マヨネーズ<br>味噌                      |
| 7  | 水  | かゆ 鶏そぼろ<br>ナムル<br>みそ汁（大根）            | ヨーグルト<br>ベビーせん | 米 鶏肉 砂糖 味噌<br>もやし 胡瓜 大根<br>ごま油<br>ヨーグルト（豆）     | 23 | 金  | かゆ 米粉シチュー<br>グリーンサラダ            | さつま芋の<br>甘煮            | 米 鶏肉 人参 油<br>玉葱 じゃが芋<br>米粉 胡瓜 砂糖<br>さつま芋 キャベツ                       |
| 8  | 木  | かゆ 煮魚<br>人参の甘煮<br>かぼちゃのスープ           | そうめん汁          | 米 鮭 砂糖 人参<br>南瓜 玉葱 片栗粉<br>豆乳 素麺                | 24 | 土  | 煮そうめん<br>型抜きチーズ                 |                        | そうめん 人参<br>玉葱 ツナ<br>鯉節 チーズ                                          |
| 9  | 金  | かゆ ナムル<br>鶏肉のみそ煮<br>すまし汁（キャベツ）       | ベビーせん<br>クラッカー | 米 鶏肉 味噌<br>砂糖 胡瓜 キャベツ<br>もやし ごま油               | 26 | 月  | 人参がゆ<br>肉団子の豆乳スープ<br>しらす和え      | オレンジ<br>ベビーせん          | 米 鶏肉 人参 葱<br>玉葱 キャベツ 豆乳<br>青梗菜 オレンジ<br>しらすぼし パン粉                    |
| 10 | 土  | 煮そうめん<br>型抜きチーズ                      |                | そうめん 人参<br>玉葱 ツナ<br>鯉節 チーズ                     | 27 | 火  | かゆ 煮魚<br>おかか和え<br>すまし汁（豆腐・葱）    | じゃが芋の<br>ミルク煮          | 米 からす鯉 砂糖<br>パン粉 人参 玉葱<br>豆腐 葱 じゃが芋                                 |
| 13 | 火  | かゆ 豆腐のみそ煮<br>あえもの<br>こまつなスープ         | マカロニ<br>きなこ    | 米 豆腐 人参 葱<br>砂糖 味噌 キャベツ<br>小松菜 きな粉<br>マカロニ     | 28 | 水  | かゆ 鶏そぼろ<br>おひたし<br>みそ汁（じゃが芋）    | ぶどう<br>ゼリー             | 米 鶏肉 砂糖<br>法蓮草 人参<br>じゃが芋 味噌<br>ぶどう果汁                               |
| 14 | 水  | かゆ ねおろしソテー<br>法蓮草のソテー<br>すまし汁（白菜・人参） | オレンジ<br>ベビーせん  | 米 鶏肉 パン粉 油<br>玉葱 人参 法蓮草 白菜<br>オレンジ 砂糖 片栗粉      | 29 | 木  | かゆ 鶏そぼろ<br>サラダ<br>スープ（人参）       | おふラスク                  | 米 鶏肉 砂糖<br>人参 胡瓜 油<br>麩 大豆バター                                       |
| 15 | 木  | かゆ あえもの<br>煮魚<br>みそ汁（冬瓜）             | セサミ<br>クッキー    | 米 からす鯉 砂糖<br>人参 胡瓜 冬瓜<br>小麦粉 油 ごま<br>味噌        | 30 | 金  | かゆ 豆腐の煮物<br>磯辺和え<br>みそ汁（大根）     | ヨーグルト<br>ベビーせん         | 米 豆腐 鶏肉 味噌<br>人参 葱 砂糖<br>法蓮草 のり 大根<br>ヨーグルト（豆）                      |
| 16 | 金  | かゆ 肉団子<br>きゅうりとツナのあえもの<br>みそ汁（さつま芋）  | ビスケット<br>ベビーせん | 米 鶏肉 片栗粉<br>砂糖 胡瓜 ツナ<br>さつま芋 味噌                | 31 | 土  | 煮そうめん<br>型抜きチーズ                 |                        | そうめん 人参<br>玉葱 ツナ<br>鯉節 チーズ                                          |

※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。



咀嚼力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。咀嚼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、咀嚼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♪

