

令和8年5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 | 金 | かゆ 肉と野菜の炒め煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁(大根) | クラッカー ベビーせん | 米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 南瓜 大根 味噌 | 19 | 火 | かゆ 煮込みハンバーグ しらす和え みそ汁(小松菜・人参) | フルーツ ヨーグルト | 米 豚肉 玉葱 片栗粉 豆乳 砂糖 みかん 人参 味噌 しらすぼしクチャップ 小松菜 ヨーグルト |
| 2 | 土 | 煮そうめん オレンジ | | 素麺 人参 玉葱 ツナ 鰹節 オレンジ | 20 | 水 | かゆ 鶏そぼろ煮 ピーマン炒め みそ汁(じゃが芋・人参) | そらまめ ウエハース | 米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 人参 ピーマン 油 じゃが芋 味噌 空豆 |
| 7 | 木 | かゆ 米粉シチュー あえもの | お麩ラスク | 米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 米粉 酢 胡瓜 キャベツ ごま 麩 バター 砂糖 | 21 | 木 | かゆ パスタスープ レバーのケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ | 動物 ビスケット ベビーせん | 米 鶏レバー 砂糖 片栗粉 キャベツ 油 マカロニ 人参 玉葱 酢 クチャップ |
| 8 | 金 | かゆ 煮魚(かれい) グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ) | 南瓜ポーロ ベビーせん | 米 からすがれい 砂糖 胡瓜 キャベツ 油 南瓜 味噌 酢 | 22 | 金 | かゆ けんちん汁 かれいの西京焼き スナックエンドウのりうみあえ | ビスケット ベビーせん | 米 からすがれい 砂糖 味噌 ノイグマゼース 酢 スナックエンドウ 胡瓜 大根 里芋 小松菜 豆腐 人参 |
| 9 | 土 | おじや 型抜きチーズ | | 米 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ | 23 | 土 | おじや オレンジ | | 米 人参 玉葱 じゃが芋 オレンジ |
| 11 | 月 | かゆ 豆腐のつくね焼き ほうれん草のソテー みそ汁(青梗菜・人参) | オレンジ ベビーせん | 米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 塩 味噌 片栗粉 法蓮草 青梗菜 人参 かつお | 25 | 月 | かゆ 鶏そぼろ しょうゆフレンチサラダ スープ(玉葱) | オレンジ ウエハース | 米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 キャベツ 玉葱 酢 オレンジ 塩 |
| 12 | 火 | かゆ 豆腐の煮物 おひたし 小松菜のスープ | オレンジ 寒天 | 米 豆腐 鶏肉 人参 玉葱 砂糖 法蓮草 小松菜 寒天 オレンジジュース | 26 | 火 | かゆ 人参の甘煮 鮭のパン粉焼き みそ汁(小松菜) | じゃが芋の ミルク煮 | 米 鮭 パン粉 人参 ノイグマゼース 砂糖 じゃが芋 味噌 小松菜 塩 |
| 13 | 水 | かゆ 鮭の醤油焼 おかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱) | 小倉ケーキ | 米 鮭 油 小松菜 人参 鰹節 玉葱 キャベツ 味噌 豆乳 小倉 ホットケーキミックス | 27 | 水 | かゆ 肉だんご煮 磯辺和え みそ汁(じゃが芋・玉葱) | ベビーせん 南瓜ポーロ | 米 鶏肉 玉葱 塩 パン粉 砂糖 法蓮草 人参 のり じゃが芋 味噌 |
| 14 | 木 | かゆ ミートボールとローネ キャロットサラダ | ビスケット ベビーせん | 米 鶏肉 玉葱 油 パン粉 じゃが芋 人参 トマト キャベツ 酢 クチャップ | 28 | 木 | 煮込みスパゲティ リヨネーズポテト かぼちゃの米粉スープ | おかかがゆ | パゲティ 豚肉 油 塩 玉葱 人参 米 かつお じゃが芋 玉葱 南瓜 米粉 豆乳 鰹節 |
| 15 | 金 | かゆ 肉団子 シルバーサラダ みそ汁(大根・わかめ) | サクサク クッキー | 米 鶏肉 片栗粉 薄力粉 春雨 胡瓜 キャベツ 油 砂糖 大根 若布 塩 ノイグマゼース 味噌 | 29 | 金 | かゆ 豆腐の煮物 キャベツサラダ スープ(玉ねぎ) | きなこおふ ラスク | 米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 キャベツ きなこ 麩 ノイグマゼース 油 |
| 16 | 土 | 煮そうめん ヨーグルト | | 素麺 人参 玉葱 ツナ 鰹節 ヨーグルト | 30 | 土 | 煮そうめん ヨーグルト | | 素麺 人参 玉葱 ツナ 鰹節 ヨーグルト |
| 18 | 月 | かゆ マーボー豆腐 ナムル すまし汁(水菜・麩) | いちご 豆乳寒天 | 米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 麩 胡瓜 もやし 水菜 筍 寒天 豆乳 ごま油 酢 | | | | | |

※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かます。

離乳食の進め方

| 5~6ヶ月頃 | 7~8ヶ月頃 | 9~11ヶ月頃 | 12~18ヶ月 |
|--|---|--|---|
| ゴックン口唇食べ期 | モグモグ舌食べ期 | カミカミ歯ぐき食べ期 | パクパク歯食べ期 |
| 1日1回→2回 | 1日2回 | 1日3回 | 1日3回 |
| 1日1品1さじから始めます。食品についての、「米がゆ」から始め、次に「野菜のすりつぶし」と進めていきます。慣れてきたら、「豆腐」や「白身魚」「卵黄」を加えていくとよいでしょう。1か月位して慣れてきたら、2回食に進めましょう。 | 1日2回食で食事のリズムをつけていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。もぐもぐの練習をする時期なので、一度にいっぱい口に入れないようにしましょう。 | 3回食に進みます。離乳食の量も食欲に応じて増やします。鉄分が不足しやすい時期なので、赤身の肉や魚、レバーを取り入れましょう。野菜は、軟らかく調理し、細かく切りすぎず、歯ぐきでつぶしやすい大きさに切りましょう。手づかみ食べも始まる時期です。発育のためにも積極的にさせてあげましょう。 | 1日3回の食事の他に、1~2回の間食を取り入れます。間食では食事では取り切れない果物などをプラスしましょう。色々な食品の味と舌ざわりを楽しみ、家族と一緒に食卓を囲みましょう。 |
| ゴックン | モグモグ | カミカミ | パクパク |