



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 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	火	かゆ シチュー フレンチサラダ	米 ジャが芋 玉葱 人参 鶏肉 米粉 油	15	火	かゆ にざかな にんじんのあまに スープ (オクラ・玉葱)	米 鮭 砂糖 人参 オクラ 玉葱
2	水	かゆ にくだんご こふきいも みそ汁 (人参)	米 鶏肉 片栗粉 じゃが芋 人参 砂糖 味噌	16	水	かゆ 鶏そぼろ 胡瓜と人参の煮物 コーンスープ (豆乳)	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 とうもろこし 片栗粉
3	木	かゆ にざかな やさしいため すまし汁 (玉葱)	米 鮭 砂糖 人参 キャベツ 玉葱 油	17	木	かゆ 胡瓜と人参の煮物 じゃが芋と鶏レバー煮 みそ汁 (玉葱)	米 鶏レバー 砂糖 じゃが芋 トマトジュレ 人参 胡瓜 玉葱 味噌
4	金	かゆ 豆腐の煮物 いそべあえ みそ汁 (かぶ)	米 豆腐 人参 長葱 鶏肉 味噌 砂糖 法蓮草 人参 無 のり	18	金	かゆ 肉団子 胡瓜とツナのあえもの みそ汁 (さつま芋)	米 鶏肉 砂糖 味噌 片栗粉 胡瓜 ツナ さつま芋
5	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	19	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	月	かゆ 豆腐のみそ煮 あえもの こまつなスープ	米 豆腐 長葱 人参 砂糖 味噌 キャベツ 小松菜	24	木	煮込みスパゲティ 胡瓜とキャベツの煮物 スープ (青梗菜)	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 トマトジュレ 胡瓜 キャベツ 青梗菜
8	火	かゆ 煮魚 あえもの みそ汁 (キャベツ)	米 からす鯉 砂糖 もやし 胡瓜 味噌 キャベツ	25	金	さつま芋粥 ごまあえ 鶏そぼろ煮 みそ汁 (冬瓜)	米 さつま芋 鶏肉 砂糖 玉葱 法蓮草 人参 ごま 冬瓜 味噌
9	水	かゆ 鶏そぼろ かぼちゃのふくめに みそ汁 (大根)	米 鶏肉 砂糖 南瓜 大根 味噌	26	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
10	木	かゆ 肉団子 人参とキャベツの煮物 すまし汁 (葱・人参)	米 鶏肉 砂糖 人参 片栗粉 キャベツ 長葱	28	月	人参粥 ひじき煮 肉団子の豆乳スープ	米 人参 鶏肉 玉葱 パン粉 青梗菜 豆乳 ひじき
11	金	かゆ 鶏肉の味噌煮 ナムル すまし汁 (キャベツ)	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 胡瓜 もやし ごま油 キャベツ	29	火	かゆ 鶏肉のみそ煮 胡瓜とキャベツの煮物 すまし汁 (青梗菜)	米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 胡瓜 青梗菜 味噌
12	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	30	水	かゆ にざかな おひたし みそ汁 (かぶ)	米 からす鯉 砂糖 人参 法蓮草 無 味噌
14	月	かゆ 鶏そぼろ 胡瓜とキャベツの煮物 すまし汁 (青梗菜)	米 鶏肉 砂糖 キャベツ 胡瓜 青梗菜				

※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。