



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	午後おやつ	主な材料	日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料
1	火	かゆ 米粉シチュー フレンチサラダ	ビスケット ベビーせん	米 ジャが芋 玉葱 人参 鶏肉 米粉 キャベツ 胡瓜 みかん	15	火	かゆ にざかな にんじんのあまに スープ (オクラ・玉葱)	おかかかゆ	米 鮭 砂糖 人参 オクラ 玉葱 鰹節
2	水	かゆ にくだんご こふきいも みそ汁 (人参)	オレンジ ベビーせん	米 鶏肉 片栗粉 じゃが芋 人参 砂糖 味噌 オレンジ	16	水	かゆ 鶏そぼろ サラダ コーンスープ (豆乳)	なしゼリー ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 人参 胡瓜 油 とうもろこし 梨果汁 片栗粉
3	木	かゆ にざかな やさしいため すまし汁 (玉葱)	おぐら ケーキ	米 鮭 砂糖 人参 キャベツ 玉葱 油 ホットケーキミックス 豆乳 小豆	17	木	かゆ サラダ じゃが芋と鶏レバー煮 みそ汁 (玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 鶏レバー 砂糖 じゃが芋 かつお 人参 胡瓜 油 玉葱 味噌
4	金	かゆ 豆腐の煮物 いそべあえ みそ汁 (かぶ)	ビスケット ベビーせん	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)	マカロニ きなこ	米 鶏肉 砂糖 味噌 片栗粉 胡瓜 ツナ さつま芋 マカロニ きな粉
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	オレンジ ベビーせん	米 豆腐 長葱 人参 砂糖 味噌 キャベツ 小松菜 オレンジ	24	木	煮込みスパゲティ キャベツサラダ スープ (青梗菜)	鮭かゆ	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 かつお 胡瓜 キャベツ 青梗菜 鮭 米
8	火	かゆ 煮魚 あえもの みそ汁 (キャベツ)	じゃが芋の ミルク煮	米 からす 鰹 砂糖 もやし 胡瓜 味噌 キャベツ じゃが芋	25	金	さつま芋粥 ごまあえ 鶏そぼろ煮 みそ汁 (冬瓜)	ビスケット ベビーせん	米 さつま芋 鶏肉 砂糖 玉葱 法蓮草 人参 こま 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)	きなこおふ ラスク	米 鶏肉 砂糖 南瓜 大根 味噌 麴 油 きな粉	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 キャロットサラダ すまし汁 (葱・人参)	煮そうめん	米 鶏肉 砂糖 人参 片栗粉 キャベツ 油 長葱 素麺 玉葱	28	月	人参粥 ひじき煮 肉団子の豆乳スープ	オレンジ ベビーせん	米 人参 鶏肉 玉葱 パン粉 青梗菜 豆乳 ひじき オレンジ
11	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 ナムル すまし汁 (キャベツ)	ビスケット ベビーせん	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 蓮根のしどり キャベツサラダ すまし汁 (青梗菜)	さつま芋の 甘煮	米 鶏肉 蓮根 玉葱 パン粉 キャベツ 油 胡瓜 青梗菜 味噌 さつま芋 砂糖
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)	りんごゼリー ベビーせん	米 からす 鰹 砂糖 人参 法蓮草 無 りんご果汁 味噌
14	月	かゆ 鶏そぼろ キャベツサラダ すまし汁 (青梗菜)	ぶどう寒天	米 鶏肉 砂糖 キャベツ 胡瓜 ノイタギ マネー 寒天 青梗菜 グレープジュース					

※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。

