



2022年8月 もぐもぐ（7，8か月頃）献立表



用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	日付	曜日	献立名	材料		
1	15 29	月	おかゆ ささみ煮 なす煮 ほうれん草煮 スープ	米 鶏肉 なす ほうれんそう 昆布だし汁、キャベツ	9	30	火	うどん煮 ささみ煮 じゃがいも煮 玉葱煮 スープ	うどん、昆布だし汁 鶏肉 じゃがいも たまねぎ 昆布だし汁、にんじん
2	16	火	おかゆ ささみ煮 トマト煮 きゅうり煮 スープ	米 鶏肉 トマト きゅうり 昆布だし汁、たまねぎ	10	24	水	おかゆ ささみ煮 人参煮 きゅうり煮 スープ	米 鶏肉 にんじん きゅうり 昆布だし汁、たまねぎ
3	17	水	おかゆ 豆腐煮 とうがん煮 人参煮 スープ	米 豆腐 とうがん にんじん 昆布だし汁、こまつな	12		金	おかゆ ささみ煮 じゃがいも煮 スープ とうがん煮	米 鶏肉 じゃがいも にんじん、昆布だし汁 とうがん
4	25	木	パン粥 ささみ煮 キャベツ煮 ほうれん草煮 スープ	食パン 鶏肉 キャベツ ほうれんそう 昆布だし汁、にんじん	13	27	土	おかゆ ささみ煮 キャベツ煮 なす煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ なす 昆布だし汁、こまつな
5 19 金	31 水		おかゆ 白身魚煮 大根煮 人参煮 スープ	米 白身魚 だいこん にんじん 昆布だし汁、たまねぎ	18		木	おかゆ ささみ煮 トマト煮 大根煮 スープ	米 鶏肉 トマト だいこん 昆布だし汁、ブロッコリー
6	20	土	おかゆ ささみ煮 さつまいも煮 玉葱煮 スープ	米 鶏肉 さつまいも たまねぎ 昆布だし汁、焼ひ	23		火	うどん煮 豆腐煮 かぼちゃ煮 玉葱煮 スープ	うどん、昆布だし汁 豆腐 かぼちゃ たまねぎ 昆布だし汁、にんじん
8	22	月	おかゆ 豆腐煮 キャベツ煮 人参煮 スープ	米 豆腐 キャベツ にんじん 昆布だし汁、たまねぎ	26		金	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 きゅうり煮 スープ	米 豆腐 ほうれんそう きゅうり 昆布だし汁、とうがん



※行事、材料等の都合により 献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※とろみをつけるのに、コーンスターチを使用します。
 ※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。

赤ちゃんは本能的に「苦味は毒の味」「酸味は腐敗したものの味」と感じます。
 毒物や腐敗物などを見抜くシグナルになり、これらは経験によって好んでいく味とされています。

離乳食期は味覚形成の黄金期間と言われており、味覚の幅を広げるチャンスです！
 「食べたことのない味、食べられない味」＝「嫌い」
 「なじみのある味」＝「好き」
 ということを念頭に置いて、繰り返し多くの味覚を経験させましょう。



また、こどもの味覚は大人の2～3倍と言われており、大人が薄いと思うものでも味を感じます。
 「もぐもぐ」は、調味料等での味付けはせず、昆布と野菜のだしで煮て素材の味が感じられるようにしています。



2022年8月

かみかみ（9か月頃から）献立表



用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料
1	15 29	月 なすと豚肉の味噌炒め丼 ゆでじゃがいも 具だくさんスープ	米、豚肉、なす、油、みそ、しょうゆ、三温糖、酒 じゃがいも、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ
2	16	火 ツナトマトそうめん 鶏肉のオーロラソース	そうめん、トマト、ツナ缶、きゅうり、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、食塩 鶏肉、片栗粉、オリーブ油、ケチャップ、マヨドレ、ソース
3	17	水 ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 切り干し大根と にんじんのしりしり 味噌汁	米 とうがん、豚肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、片栗粉、いんげん 切り干しだいこん、豆腐、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩 昆布だし汁、みそ、こまつな、なす
4	25	木 コッペパン チキンソテー しょうゆフレンチ スープ	コッペパン 鶏肉、油、しょうゆ、三温糖 キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、にんじん、油、三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶、チンゲンサイ、豚肉、片栗粉
5 19 金	31 水	ごはん 鮭の衣焼き ひじきときゅうりの酢の物 味噌汁	米 鮭、食塩、片栗粉、油 ひじき、きゅうり、もやし、にんじん、三温糖、食塩、酢 かつお・昆布だし汁、みそ、だいこん、豆腐
6	20	土 豚肉の中華丼 ツナと野菜のソテー 清汁	米、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 さつまいも、ツナ缶、いんげん、食塩、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、焼酎
8	22	月 ごはん 焼肉風炒め ナムル 味噌汁	米 豚肉、油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、三温糖、食塩 もやし、ズッキーニ、ごま油、食塩、三温糖 かつお・昆布だし汁、みそ、にんじん、豆腐
9	30	火 野菜うどん つくね トマト	ゆでうどん、油、豚肉、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 三温糖、片栗粉 豚肉、たまねぎ、片栗粉、三温糖、しょうゆ トマト
10	24	水 ごはん 酢鶏 スティックきゅうり スープ	米 鶏肉、三温糖、しょうゆ、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、酢 三温糖、しょうゆ きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、しょうゆ、豚肉、にんじん、たまねぎ、すりごま、片栗粉
12	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ	米、豚肉、にんじん、たまねぎ、油、トマト缶、ケチャップ、ソース、三温糖、食塩 小麦粉 じゃがいも、きゅうり、コーン缶、三温糖、酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、とうがん、にんじん
13	27	土 照り焼き丼 キャベツとツナのサラダ 味噌汁	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、三温糖、油 キャベツ、ツナ缶、食塩、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、みそ、こまつな、なす
18	木	トースト チキンラビゴットソース 温野菜 スープ	食パン 鶏肉、片栗粉、油、トマト、たまねぎ、きゅうり、酢、三温糖、食塩 にんじん、ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん、たまねぎ
23	火	あんかけうどん 豆腐のケチャップ炒め	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、三温糖、しょうゆ 食塩、ごま油 油、鶏肉、たまねぎ、豆腐、ピーマン、ケチャップ、三温糖、酒、食塩
26 誕	生	金会 ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	米 鶏肉、豆腐、食塩、パン粉、豆乳、たまねぎ、油、ケチャップ、ソース、トマトジュース 三温糖、片栗粉 マカロニ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ツナ缶、マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐、とうがん、ほうれんそう



※行事、材料の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。
 ※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。





2022年8月 ぱくぱく(12か月~18か月頃) 献立表



用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
1	15 29	月 なすと豚肉の 味噌炒め丼 揚げじゃがいも 具だくさんスープ 果物	米、豚肉、なす、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、みりん、酒 じゃがいも、小麦粉、油、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	牛乳 ミルクバターサンド コッペパン、脱脂粉乳、バター 三温糖、牛乳 スティックにんじん にんじん、食塩
2	16	火 ツナトマトそうめん 鶏肉のオーロラソース 果物	そうめん、トマト、ツナ缶、きゅうり、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 鶏肉、酒、片栗粉、オリーブ油、ケチャップ、マヨドレ ソース	牛乳 さつまいもの塩かりんとう風 さつまいも、グラニュー糖、食塩 油 スープ かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ、トマト、たまねぎ
3	17	水 ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 切り干し大根と にんじんのしりしり 味噌汁 果物	米 とうがん、豚肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖 片栗粉、いんげん 切り干しだいこん、豆腐、にんじん、ごま油、しょうゆ みりん、食塩 煮干だし汁、みそ、こまつな、なす	牛乳 きなこケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、きなこ、三温糖、バター スティックいんげん いんげん、食塩
4	25	木 コッペパン ガーリックソテー しょうゆフレンチ スープ 果物	コッペパン 鶏肉、にんにく、油、しょうゆ、三温糖、酒 キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、にんじん、油、三温糖 酢 かつお・昆布だし汁、食塩、酒、しょうゆ、コーン缶 チンゲンサイ、豚肉、片栗粉	牛乳 しぐれ煮おにぎり 米、豚肉、しょうが、しょうゆ 三温糖 スープ かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ、キャベツ、にんじん
5 19 金	31 水	ごはん 鮭のから揚げ ひじきときゅうりの 酢の物 味噌汁 果物	米 鮭、酒、食塩、片栗粉、油 ひじき、きゅうり、もやし、にんじん、三温糖、食塩、酢 煮干だし汁、みそ、だいこん、豆腐、万能ねぎ	牛乳 マカロニクリーム煮 マカロニ、たまねぎ、オリーブ油 食塩、牛乳、粉チーズ、三温糖 スティックきゅうり きゅうり、食塩
6	20	土 豚肉の中華丼 ツナと野菜のソテー 清汁 果物	米、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ 片栗粉、ごま油 さつまいも、ツナ缶、いんげん、食塩、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし カットわかめ	調整豆乳 さつまいもち さつまいも、片栗粉、三温糖、油
8	22	月 ごはん 焼肉風炒め ナムル 味噌汁 果物	米 豚肉、しょうが、にんにく、油、キャベツ、たまねぎ にんじん、しょうゆ、みりん、食塩 もやし、ズッキーニ、ごま油、食塩、三温糖 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、豆腐	牛乳 シュガートースト 食パン、グラニュー糖、バター スティックにんじん にんじん、マヨドレ



※行事、材料の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
 ※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。





2022年8月 ぱくぱく(12か月~18か月頃) 献立表



用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
9月30日	火	室蘭カレーラーメン 室蘭やきとり風 トマト 果物	中華めん、油、豚肉、カットわかめ、もやし、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、にんにく、しょうが しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 豚肉、たまねぎ、みりん、しょうゆ トマト	牛乳 ポテトコロケ じゃがいも、たまねぎ、豚肉 豆乳、食塩、小麦粉、パン粉 油、ソース 味噌汁 かつお・昆布だし汁、みそ にんじん、たまねぎ
10月24日	水	ごはん 酢鶏 スティックきゅうり 春雨スープ 果物	米 鶏肉、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油、にんじん たまねぎ、ピーマン、酢、三温糖 きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、しょうゆ、はるさめ、酒、豚肉 にんじん、ねぎ、すりごま、片栗粉	牛乳 蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、三温糖 スティックにんじん にんじん、三温糖
12月	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ 果物	米、豚肉、にんじん、たまねぎ、油、トマト缶、ケチャップ ソース、三温糖、食塩、小麦粉 じゃがいも、きゅうり、コーン缶、三温糖、酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、とうがん、にんじん	牛乳 11ひきのねこおさかなクッキー 小麦粉、豆乳、三温糖、油 スープ かつおだし汁、食塩、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ
13月27日	土	照り焼き丼 キャベツと ツナのサラダ 味噌汁 果物	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、三温糖、油 キャベツ、ツナ缶、食塩、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、みそ、こまつな、なす	調整豆乳 炊き込みおにぎり 米、みそ、みりん
18月	木	ぶどうロール チキン ラビゴットソース 温野菜 スープ 果物	ぶどうロール 鶏肉、片栗粉、油、トマト、たまねぎ、きゅうり、酢 三温糖、食塩 にんじん、ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、だいこん、豚肉 ねぎ	牛乳 チャーハンおにぎり 米、油、ツナ缶、にんじん、ねぎ 酒、食塩、しょうゆ、ごま油 トマト トマト
23月	火	あんかけラーメン 豆腐のケチャップ炒め 果物	中華めん、豚肉、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、食塩、ごま油 油、にんにく、鶏肉、たまねぎ、豆腐、ピーマン ケチャップ、三温糖、酒、食塩	牛乳 かぼちゃ団子 かぼちゃ、食塩、片栗粉 三温糖、しょうゆ、油 スープ かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ、豆腐、にんじん
26月誕生会	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ 果物	米 鶏肉、豆腐、食塩、パン粉、豆乳、たまねぎ、油、ソース ケチャップ、トマトジュース、食塩、三温糖、片栗粉 マカロニ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ツナ缶 マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐、とうがん ほうれんそう	牛乳 パンケーキフルーツソース 小麦粉、米粉、コーンスターチ ベーキングパウダー、粉糖、油 豆乳、りんご、三温糖、みかん缶 ぶどう スティックにんじん にんじん、三温糖

