

# 献立表



2022年11月

ちゅうりっぷ組乳児食

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	
1	15 29	火 ポパイスパゲティ 根菜の炒め煮 野菜スープ 果物	スパゲティ、オリーブ油、にんにく、たまねぎ、豚肉 ほうれんそう、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 れんこん、にんじん、だいこん、油、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶 はくさい	牛乳 中華おにぎり 米、ごま油、しょうが、鶏肉 にんじん、三温糖、しょうゆ 食塩
2	16	水 ごはん 鶏肉味噌煮 おかか和え スープ 果物	米 鶏肉、しょうが、しょうゆ、ごぼう、にんじん、みそ 酒、三温糖、片栗粉、いんげん たまねぎ、キャベツ、ごま油、三温糖、しょうゆ かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし 豆腐、ねぎ	牛乳 フレンチトースト 食パン、牛乳、グラニュー糖 バター
4	18	金 ゆかりごはん かじきの南蛮漬け 粉ふき芋 味噌汁 果物	米、しそふりかけ、ごま かじき、酒、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン にんじん、しょうゆ、酢、三温糖 じゃがいも、あおのり、食塩 煮干だし汁、みそ、かぶ、カットわかめ	牛乳 クリームうどん うどん、豚肉、たまねぎ しょうゆ、みりん、牛乳 かつお・昆布だし汁、片栗粉 チーズ、こまつな、食塩
5	19	土 中華丼 カリフラワーの サラダ スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、ごま油 片栗粉 カリフラワー、ツナ缶、食塩、酢、三温糖、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも ほうれんそう	調整豆乳 せんべい クラッカー
7	21	月 ごはん 白身魚のゆずソース 大根酢醤油和え 味噌汁 果物	米 白身魚、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん ゆず コーン缶、だいこん、こまつな、酢、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、はくさい、さといも、チンゲンサイ	牛乳 マカロニグラタン マカロニ、たまねぎ、バター 鶏肉、にんじん、食塩 小麦粉、牛乳、チーズ パン粉
8	22	火 信州味噌ラーメン 豆腐の玉葱ソース トマト 果物	中華めん、豚肉、にんじん、もやし、キャベツ たまねぎ、かつお・昆布だし汁、にんにく、しょうが しょうゆ、酒、みりん、食塩、みそ、ごま油 豆腐、片栗粉、ごま油、しょうゆ、みりん、たまねぎ トマト	牛乳 五平餅 米、みそ、ごま、三温糖 しょうゆ

ほとんどの献立が、1歳児クラスと同じようになりました。  
みんな手づかみやスプーンを使って自分で上手に食べています。  
好き嫌いが出てきて、自分で主張する姿も見られます。  
お家ではいかがですか？  
お家での食事の様子をお手帳などに書いて頂いたり、直接お話が聞けると嬉しいです。  
また、悩み事や質問がありましたら栄養士にお尋ねくださいね！



# 献立表

2022年11月  
ちゅうりっぴ組乳児食

用賀なのはな保育園



日付	曜日	献立名	材料	
9	水	ごはん 筑前煮 白菜の炒め 味噌汁 果物	米 鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼう、油、酒 三温糖、しょうゆ、食塩、いんげん はくさい、ねぎ、ごま油、酒、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、かぶ・葉、かぶ、たまねぎ	牛乳 きなこサンド 食パン、三温糖、きな粉 牛乳
10	24 木	コッペパン ハンバーグ 和え物 スープ 果物	コッペパン 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油、みりん ケチャップ、ソース ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏肉 ほうれんそう、もやし	牛乳 かぼちゃパイ かぼちゃ、グラニュー糖 餃子の皮、油
11	金	ごはん 豚肉の ガーリック炒め ごまマヨサラダ スープ 果物	米 豚肉、たまねぎ、にんにく、みりん、しょうゆ、油 ほうれんそう、にんじん、ひじき、ツナ缶、しょうゆ 三温糖、マヨドレ、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ にんじん、カリフラワー	牛乳 クリームチーズケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー クリームチーズ、三温糖 牛乳
12	26 土	鶏肉の甘酢丼 チャプチェ スープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、ケチャップ、酢、三温糖 しょうゆ、片栗粉 もやし、にんじん、はるさめ、豚肉、三温糖、しょうゆ ごま油、万能ねぎ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 カットわかめ	調整豆乳 せんべい クラッカー
14	28 月	カレーライス 塩もみ野菜 スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、食塩 しょうゆ、小麦粉、カレー粉、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん ほうれんそう	牛乳 蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、三温糖
17	30 木 水	ぶどうロール 豚肉のソテー 豆腐サラダ みそコーンスープ 果物	ぶどうロール 豚肉、オリーブ油、にんにく、たまねぎ、食塩 しょうゆ、ワイン 豆腐、にんじん、カットわかめ、酢、三温糖 しょうゆ、油 かつお・昆布だし汁、みそ、クリームコーン缶、豆乳 万能ねぎ	牛乳 おばけのてんぷらのてんぷら さつまいも、小麦粉、食塩 油、ベーキングパウダー
25	誕生 会	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ 磯辺和え 和風トマトスープ 果物	米、炊き込みわかめ 鶏肉、しょうが、にんにく、みりん、しょうゆ、小麦粉 片栗粉、油 ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ツナ缶、焼きのり しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オリーブ油 にんにく、そうめん、たまねぎ、トマト缶	牛乳 さつまいもケーキ さつまいも、小麦粉 ベーキングパウダー、三温糖 牛乳

※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・卵無しを使用しています。  
 ※パン類は卵無しを提供しています。乳は含みます。



## 献立表

2022年11月  
もぐもぐ（7, 8か月頃）

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	火	おかゆ ささみ煮 ほうれん草煮 白菜煮 スープ	米 鶏肉 ほうれん草 はくさい 昆布だし汁、にんじん	10	24	木	パン粥 豆腐煮 ブロッコリー煮 玉葱煮 スープ	食パン 豆腐 ブロッコリー たまねぎ 昆布だし汁、にんじん
2	16	水	おかゆ 豆腐煮 人参煮 キャベツ煮 スープ	米 豆腐 にんじん キャベツ 昆布だし汁、たまねぎ	11		金	おかゆ ささみ煮 ほうれん草煮 カリフラワー煮 スープ	米 鶏肉 ほうれん草 カリフラワー 昆布だし汁、キャベツ
4	18	金	おかゆ 白身魚煮 じゃがいも煮 小松菜煮 スープ	米 白身魚 じゃがいも こまつな 昆布だし汁、かぶ	12	26	土	おかゆ 豆腐煮 人参煮 玉葱煮 スープ	米 豆腐 にんじん たまねぎ 昆布だし汁、焼ひ
5	19	土	おかゆ ささみ煮 ほうれん草煮 カリフラワー煮 スープ	米 鶏肉 ほうれん草 カリフラワー 昆布だし汁、はくさい	14	28	月	おかゆ ささみ煮 キャベツ煮 ほうれん草煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ ほうれん草 昆布だし汁、だいこん
7	21	月	おかゆ 白身魚煮 大根煮 小松菜煮 スープ	米 白身魚 だいこん こまつな 昆布だし汁、はくさい	17	30	木	おかゆ 豆腐煮 人参煮 ほうれん草煮 スープ	米 豆腐 にんじん ほうれん草 昆布だし汁、たまねぎ
8	22	火	うどん煮 豆腐煮 キャベツ煮 トマト煮 スープ	うどん、昆布だし汁 豆腐 キャベツ トマト 昆布だし汁、たまねぎ	25		金	おかゆ ささみ煮 キャベツ煮 ほうれん草煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ ほうれん草 昆布だし汁、にんじん
9		水	おかゆ ささみ煮 白菜煮 いんげん煮 スープ	米 鶏肉 はくさい いんげん 昆布だし汁、かぶ					

※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。

### 離乳食の副菜におすすめの旬の野菜

○かぼちゃ



かぼちゃは柔らかく煮て、荒く潰してから与えます。  
電子レンジを使うと、短時間で柔らかくできて便利です。

○ほうれん草



ほうれん草は柔らかく煮て、みじん切りにしましょう。  
鉄分や造血作用があるビタミンB2が豊富なので、  
離乳食にもぜひ取り入れてみてください。



# 献立表

2022年11月

かみかみ（9か月頃から）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料
1	15 29	火 ポパイスパゲティ 根菜の炒め煮 野菜スープ	スパゲティ、オリーブ油、たまねぎ、豚肉、ほうれんそう、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 にんじん、だいこん、油、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶、はくさい
2	16	水 おかゆ 鶏肉味噌煮 おかか和え スープ	米 鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、みそ、三温糖、片栗粉、いんげん たまねぎ、キャベツ、ごま油、三温糖、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、豆腐
4	18	金 おかゆ かじきの南蛮漬け 粉ふき芋 味噌汁	米 かじき、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうゆ、酢、三温糖 じゃがいも、あおのり、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、かぶ、こまつな
5	19	土 中華丼 カリフラワーのサラダ スープ	米、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、ごま油、片栗粉 カリフラワー、ツナ缶、食塩、酢、三温糖、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも、ほうれんそう
7	21	月 さわらのあんかけ 大根酢醤油和え 味噌汁	米 白身魚、片栗粉、油、しょうゆ、三温糖 だいこん、こまつな、酢、しょうゆ、三温糖 昆布だし汁、みそ、はくさい、さといも、チンゲンサイ
8	22	火 信州味噌ラーメン 豆腐の玉葱ソース トマト	うどん、豚肉、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 三温糖、食塩、みそ、ごま油 豆腐、片栗粉、ごま油、しょうゆ、三温糖、たまねぎ トマト
9	23	水 おかゆ 肉団子 白菜の炒め 味噌汁	米 鶏肉、片栗粉、れんこん、にんじん、ごぼう、油、三温糖、しょうゆ、食塩、いんげん はくさい、ねぎ、ごま油、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、かぶ、たまねぎ
10	24	木 食パン ハンバーグ 和え物 スープ	食パン 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油、三温糖、ケチャップ、ソース ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏肉、ほうれんそう、もやし
11	25	金 おかゆ 豚肉の炒め物 ごまマヨサラダ スープ	米 豚肉、たまねぎ、三温糖、しょうゆ、油 ほうれんそう、にんじん、ひじき、ツナ缶、しょうゆ、三温糖、マヨドレ、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ、にんじん、カリフラワー
12	26	土 鶏肉の甘酢丼 チャプチェ スープ	米、鶏肉、たまねぎ、ケチャップ、酢、三温糖、しょうゆ、片栗粉 もやし、にんじん、はるさめ、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐、たまねぎ
14	28	月 ケチャップライス 塩もみ野菜 スープ	米、豚肉、にんじん、たまねぎ、油、ケチャップ、ソース、食塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん、ほうれんそう
17	30	木 水 トースト 豚肉のソテー 豆腐サラダ みそコーンスープ	食パン 豚肉、オリーブ油、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ 豆腐、にんじん、ほうれんそう、酢、三温糖、しょうゆ、油 かつお・昆布だし汁、みそ、クリームコーン缶、豆乳
25		金 おかゆ 肉団子 磯辺和え 和風トマトスープ	米 鶏肉、片栗粉、三温糖、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ツナ缶、焼きのり、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オリーブ油、そうめん、たまねぎ、トマト缶

※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・卵無しを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。



# 献立表

2022年11月

ぱくぱく（12か月～18か月頃）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	
1	15 29	火	ポパイスパゲティ 根菜の炒め煮 野菜スープ 果物	スパゲティ、オリーブ油、にんにく、たまねぎ、豚肉 ほうれんそう、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 れんこん、にんじん、だいこん、油、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶 はくさい 牛乳 中華おにぎり 米、ごま油、しょうが、鶏肉 にんじん、三温糖、しょうゆ、食塩 おひたし ほうれんそう、にんじん、しょうゆ
2	16	水	軟飯 鶏肉味噌煮 おかか和え スープ 果物	米 鶏肉、しょうが、しょうゆ、ごぼう、にんじん、みそ 三温糖、酒、片栗粉、いんげん たまねぎ、キャベツ、ごま油、三温糖、しょうゆ かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし 豆腐、ねぎ 牛乳 フレンチトースト 食パン、牛乳、グラニュー糖、バター スティックいんげん いんげん、食塩
4	18	金	ゆかりごはん かじきの南蛮漬け 粉ふき芋 味噌汁 果物	米、しそふりかけ、ごま かじき、酒、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン にんじん、しょうゆ、酢、三温糖 じゃがいも、あおのり、食塩 煮干だし汁、みそ、かぶ、カットわかめ 牛乳 クリームうどん うどん、豚肉、たまねぎ、食塩 しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁 片栗粉、牛乳、チーズ、こまつな スティック人参 にんじん、三温糖
5	19	土	中華丼 カリフラワーのサラダ スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、ごま油、片栗粉 カリフラワー、ツナ缶、食塩、酢、三温糖、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも ほうれんそう 調整豆乳 ホットケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳 三温糖
7	21	月	軟飯 白身魚のゆずソース 大根酢醤油和え 味噌汁 果物	米 白身魚、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん ゆず コーン缶、だいこん、こまつな、酢、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、はくさい、さといも、チンゲンサイ 牛乳 マカロニグラタン マカロニ、たまねぎ、バター、鶏肉 にんじん、食塩、小麦粉、牛乳 チーズ、パン粉 スティックだいこん だいこん、食塩
8	22	火	信州味噌ラーメン 豆腐の玉葱ソース トマト 果物	中華めん、豚肉、にんじん、もやし、キャベツ たまねぎ、かつお・昆布だし汁、にんにく、しょうが しょうゆ、酒、みりん、食塩、みそ、ごま油 豆腐、片栗粉、ごま油、しょうゆ、みりん、たまねぎ トマト 牛乳 五平餅 米、みそ、ごま、三温糖、しょうゆ スティック人参 にんじん、マヨドレ

寒い季節、かぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。

下痢は体力を消耗するので、回数が多いときは必ず医師の診察を受けましょう。

下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分の補給は最も大切です。

水分補給には

湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁 など

○下痢や嘔吐が続いている場合は、経口補水液や味噌汁、スープなど塩分を含んでいるものがお勧めです。

柑橘系は吐き気を起こしたり、下痢を悪化させることがあるので避けましょう。

砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料も下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。



# 献立表

2022年11月

ぱくぱく(12か月~18か月頃)

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料		
9	水	軟飯 筑前煮 白菜の炒め 味噌汁 果物	米 鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼう、油、酒、三温糖 しょうゆ、食塩、いんげん はくさい、ねぎ、ごま油、酒、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、かぶ・葉、かぶ、たまねぎ	牛乳 きなこサンド 食パン、三温糖、きな粉、牛乳 ココロサラダ かぶ、にんじん、三温糖、しょうゆ、油	
10	24	木	コッペパン ハンバーグ 和え物 スープ 果物	コッペパン 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油、みりん ケチャップ、ソース ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏肉 ほうれんそう、もやし	牛乳 かぼちゃパイ かぼちゃ、グラニュー糖、ぎょうざの皮 油 スープ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ブロッコリー、たまねぎ
11	金	ごはん 豚肉の ガーリック炒め ごまマヨサラダ スープ 果物	米 豚肉、たまねぎ、にんにく、みりん、しょうゆ、油 ほうれんそう、にんじん、ひじき、ツナ缶、しょうゆ 三温糖、マヨドレ、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ にんじん、カリフラワー	牛乳 クリームチーズケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー クリームチーズ、三温糖、牛乳 ゆでカリフラワー カリフラワー、食塩	
12	26	土	鶏肉の甘酢丼 チャプチェ スープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、ケチャップ、酢、三温糖 しょうゆ、片栗粉 もやし、にんじん、はるさめ、豚肉、三温糖、しょうゆ ごま油、万能ねぎ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 カットわかめ	調整豆乳 ホットケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、三温糖
14	28	月	カレーライス 塩もみ野菜 スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース 食塩、しょうゆ、小麦粉、カレー粉、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん ほうれんそう	牛乳 蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳 三温糖 スティックきゅうり きゅうり、食塩
17	30	木	ぶどうロール 豚肉のソテー 豆腐サラダ みそコーンスープ 果物	ぶどうロール 豚肉、オリーブ油、にんにく、たまねぎ、食塩 しょうゆ、ワイン 豆腐、にんじん、カットわかめ、酢、三温糖 しょうゆ、油 かつお・昆布だし汁、みそ、クリームコーン缶 豆乳、万能ねぎ	牛乳 おばけのてんぷらのてんぷら さつまいも、小麦粉、 食塩、油、ベーキングパウダー 炊き込みおにぎり 米、しょうゆ、三温糖
25	誕生会	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ 磯辺和え 和風トマトスープ 果物	米、炊き込みわかめ 鶏肉、しょうが、にんにく、みりん、しょうゆ 小麦粉、片栗粉、油 ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ツナ缶 焼きのり、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オリーブ油 にんにく、そうめん、たまねぎ、トマト缶	牛乳 さつまいもケーキ さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、牛乳、ベーキングパウダー	

※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。

