

# 令和2年10月献立表（中期・モグモグ期）

		●ひとことメッセージ●		1	2	3
				木	金	土
 <p>中期食は食べものを口に入れた後、口を左右にモグモグと動かしてしっかりと飲み込んでいることを確認しましょう。 舌にのせた食べ物を上あごに押し当ててつぶして食べるので、絹ごし豆腐くらいのかたさが目安です。 食べることに慣れることが大切です。一度に口の中に入れすぎないようにお子さんのペースに合わせて進めましょう。</p>				にんじん粥 お月見チキン煮込み 野菜スープ	7倍粥 ツナと豆腐のにんじんあん 野菜スープ	しらすうどん きゅうりのヨーグルトサラダ 小松菜とにんじんの和え物
				ミルク	ミルク	ミルク
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
7倍粥 彩り中華煮 野菜スープ	トマト粥 ブロッコリーのそぼろ煮 野菜スープ	きなこ粥 鶏肉と青菜の煮物 野菜スープ	7倍粥 秋野菜の豆腐あんかけ 野菜スープ	秋色粥 カレイのキャベツ煮 野菜スープ	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 野菜と卵の炒め物	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
7倍粥 小松菜と鶏肉のみぞれ煮 野菜スープ	さつまいも粥 鮭のほうれん草ソース 野菜スープ	具だくさんうどん 青菜のそぼろあん 三色和え	チーズ粥 豆腐と卵のトマト煮 野菜スープ	7倍粥 鶏肉と白菜のしらす煮 野菜スープ	野菜うどん かぼちゃのくずし煮 キャベツの納豆和え	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
新潟産ごはんのお粥 ささみと黄身の小松菜煮 野菜スープ	三色粥 鶏肉となすの煮物 野菜スープ	夕焼け粥 ささみとキャベツの納豆あんかけ 野菜スープ	大根菜粥 彩り炒り豆腐 野菜スープ	ブロッコリー粥 鶏肉とにんじんの煮物 野菜スープ	トマトにゆう麺 ツナサラダ マッシュポテト	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
きなこ粥 鶏のブロッコリートマトソースかけ 野菜スープ	秋色ちらし粥 カレイの三色あん 野菜スープ	7倍粥 鶏の五色和え 野菜スープ	おばけライス かぼちゃグラタン 野菜スープ	りんご粥 魚と大根の二色煮 野菜スープ	ひき肉の煮込みうどん ほうれん草とわかめの和え物 さつまいもヨーグルト	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

# 令和2年10月献立表（後期・カミカミ期）

		●ひとことメッセージ●		1	2	3
		後期食はまる飲みをしないように、口をよく動かして食べているか確認しましょう。歯茎でつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。5ミリ角くらいの大きさから始めて、慣れてきたら、かたさは変えずに少しずつ大きくしていくと、歯茎で噛む練習にもなります。ゴックンしているか、食べ方を見ながら少しずつ進めていきましょう。		木	金	土
				にんじん粥 お月見チキンクリーム煮 ブロッコリーマリネ 野菜スープ ふんわり蒸しパン ミルク	5倍粥 ツナと豆腐の炒り煮 大根とにんじんのきんぴら 赤ちゃん味噌汁 お麩ピザ ミルク	しらすうどん きゅうりのヨーグルトサラダ 小松菜とにんじんの和え物 フルーツコンポート ミルク
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
5倍粥 彩り中華炒め もやしのナムル 野菜スープ ミルクプリン ミルク	トマト粥 赤ちゃんハンバーグ ころころマッシュポテト 野菜スープ ころころおにぎり ミルク	きなこ粥 鶏肉の甘辛煮 青菜とかぶのソテー 野菜スープ ごぼうと油揚げのにゅう麺 ミルク	5倍粥 親子煮 秋野菜の白和え 赤ちゃん味噌汁 きのこのクリームパンネ ミルク	秋色粥 カレイのみそ煮 かぶの角切りサラダ 赤ちゃんすまし汁 さつまいもきなこ団子 ミルク	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 野菜と卵の炒め物 フルーツコンポート ミルク	
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
5倍粥 秋の松風焼き 小松菜のおかか和え 赤ちゃん味噌汁 焼きうどん ミルク	さつまいも粥 鮭のムニエル 炒り卵とほうれん草の和え物 赤ちゃん味噌汁 フレンチトースト ミルク	具だくさんうどん チキンナゲット トマトサラダ おやつドリア ミルク	チーズ粥 豆腐と卵のトマト煮 きゅうりのスティックサラダ 野菜スープ 芋ようかん ミルク	5倍粥 肉団子の野菜ソース 白菜としらすのお浸し 赤ちゃん味噌汁 豆乳チーズケーキ ミルク	味噌野菜うどん かぼちゃのくずし煮 キャベツの納豆和え 赤ちゃんプチピザ ミルク	
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
新潟産ごはんのお粥 ささみの黄身焼き 小松菜のわかめマヨ和え 赤ちゃんすまし汁 あんかけパスタ ミルク	三色粥 コロケ風おやき なすとれんこんの煮びたし 赤ちゃんすまし汁 パンキッシュ ミルク	夕焼け粥 キチンのヨーグルト焼き 野菜スティック 野菜スープ ふろふき大根 ミルク	大根菜粥 彩り炒り豆腐 ほうれん草とささみの納豆和え 赤ちゃん味噌汁 お好み焼き風蒸しパン ミルク	ブロッコリー粥 照り焼きチキン ポテトサラダ 野菜スープ やわらかプリン ミルク	トマトにゅう麺 ツナサラダ 大根の煮物 りんごのパンケーキ ミルク	
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
きなこ粥 ささみのトマト煮 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 野菜雑炊 ミルク	秋色ちらし粥 カレイの西京焼き 青菜の三色和え 赤ちゃんすまし汁 かぼちゃの茶巾 ミルク	5倍粥 鶏のパン粉焼き 五色和え 赤ちゃん味噌汁 秋の恵みオムレツ ミルク	おばけライス かぼちゃグラタン 秋の味覚たっぷりサラダ 野菜スープ 手作り赤ちゃんパン ミルク	りんご粥 魚と大根の煮物 小松菜とにんじんのごま和え 赤ちゃん味噌汁 手づくりクッキー ミルク	ひき肉の煮込みうどん ほうれん草とわかめの和え物 さつまいもヨーグルト 焼きいも風おやき ミルク	

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

# 令和2年10月献立表（完了期・パクパク期）

●ひとことメッセージ●

完了期は咀嚼の基礎をつくるための、噛む力をつける時期です。食材は角切りだけでなく、薄い輪切りや小さ目の乱切り、3～4センチのスティック状などさまざまな形に切ると、前歯でかじり取ったり、奥の歯茎で噛む練習になります。あまり大きすぎると、そのまま飲み込んでしまい、誤嚥の危険性を伴います。かたさは柔らかく煮たにんじんくらいがよいでしょう。口を上手に動かして食べているか確認しましょう。



		1 木		2 金		3 土	
		お月見メニュー					
		にんじん粥 お月見チキンクリーム煮 きのこベーコンのマリネ 里芋と秋野菜のスープ りんご ふんわり蒸しパン 麦茶	軟飯 ツナと野菜の炒り煮 大根とにんじんのきんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 みかん お麩ピザ 麦茶	あんかけ焼きそば ごぼうサラダ もやしスープ ヨーグルト りんごのジュレ 麦茶			
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土		
軟飯 彩り中華炒め にらともやしの和え物 中華風卵スープ 梨 ミルクプリン 麦茶	トマト粥 赤ちゃんハンバーグ ころころマッシュポテト 野菜スープ グレープ寒天	きなこ粥 豚肉の甘辛煮 里芋のジャーマンポテト 青菜とかぶのスープ ヨーグルト	軟飯 親子煮 秋野菜の白和え なすの味噌汁 オレンジ寒天	秋色粥 さばのみそ煮 かぶとキャベツの浅漬け 赤ちゃんすまし汁 りんご	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 みかん フルーツコンポート 麦茶		
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土		
軟飯 秋の松風焼き 小松菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	さつまいも粥 鮭のムニエル 炒り卵とほうれん草の和え物 なめこの味噌汁 りんご	具だくさんラーメン チキンナゲット トマトサラダ オレンジ寒天	チーズ粥 豆腐と卵のトマト煮 きゅうりのスティックサラダ にら玉汁 梨	軟飯 肉団子の野菜ソース 白菜としらすのお浸し 長葱の味噌汁 ヨーグルト	味噌野菜うどん かぼちゃのくずし煮 グレープ寒天		
焼きうどん 麦茶	フレンチトースト 麦茶	おやつドリア 麦茶	芋ようかん 麦茶	豆乳チーズケーキ 麦茶	赤ちゃんプチピザ 麦茶		
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土		
食育の日							
新潟産ごはんのお粥 ささみの黄身焼き 小松菜のわかめマヨ和え 赤ちゃんすまし汁 りんごゼリー	三色粥 コロケ風おやき なすとれんこんの煮びたし からまつ芋煮 ヨーグルト	夕焼け粥 キチンのヨーグルト焼き フレンチサラダ ほうれん草のスープ みかん	大根菜粥 彩り炒り豆腐 ほうれん草とささみの納豆和え わかめの味噌汁 りんご	ブロッコリー粥 照り焼きチキン ポテトサラダ 野菜スープ 梨	赤ちゃんナポリタン ツナサラダ 大根のスープ オレンジ寒天		
あんかけパスタ 麦茶	パンキッシュ 麦茶	ふろふき大根 麦茶	お好み焼き風蒸しパン 麦茶	やわらかプリン 麦茶	りんごのパンケーキ 麦茶		
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土		
		お誕生会		ハロウィン			
きなこ粥 豚肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ コンソメコーンスープ みかん 野菜雑炊 麦茶	秋色ちらし粥 カレーの西京焼き 青菜の三色和え 麩のすまし汁 10月のパースディケーキ かぼちゃの茶巾 麦茶	軟飯 鶏のパン粉焼き 五色和え さつまいも豚汁 ヨーグルト 秋の恵みオムレツ 麦茶	おばけライス かぼちゃグラタン 秋の味覚たっぷりサラダ ポトフ ハロウィンゼリー 手作り赤ちゃんパン 麦茶	さつまいも粥 魚と大根の煮物 小松菜とにんじんのごま和え 赤ちゃん味噌汁 りんご 手づくりクッキー 麦茶	赤ちゃんタンメン ほうれん草とわかめの和え物 ヨーグルト 焼きいも風おやき 麦茶		

\* 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

からまつ保育園