

## 令和3年7月献立表（中期・モグモグ期）

		●ひとことメッセージ●		1	2	3
		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。		木	金	土
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
にんじん粥 鮭と青菜のトマトソース 野菜スープ	小松菜粥 鶏肉と野菜のだし煮 野菜スープ	お星さまのカラフル粥 たらと納豆の卵煮 七夕そうめんスープ	彩り野菜のあんかけうどん 豆腐入りマッシュポテト ヨーグルトサラダ	さつまいも粥 鶏としらすのほうれん草あん 野菜スープ	野菜煮込みうどん もやしのだし煮 きゅうりと大根のサラダ	
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	
チーズ粥 なすとトマトの納豆和え 野菜スープ	青菜粥 たらのトマトあんかけ 野菜スープ	三色粥 なすと豆腐の煮物 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	にんじん粥 鮭とキャベツのおかか煮 野菜スープ	ひすいうどん ささみと野菜の炒め物 ふろふき大根	
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	
トマト粥 チキンとキャベツのヨーグルト煮 野菜スープ	紅白粥 カレイの五色煮 野菜スープ	しらす粥 鮭の小松菜のあんかけ 野菜スープ	海の日	スポーツの日	たまごうどん きゅうりのすり流し すりおろしりんごのサラダ	
ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
トマト粥 さばとなすのあんかけ 野菜スープ	7倍粥 赤ちゃん八宝菜 野菜スープ	チーズ粥 そぼろのにんじんあん 野菜スープ	青菜粥 ささみのかぶの煮物 野菜スープ	りんご粥 ほぐし鶏のバンバンジー 野菜スープ	青菜とトマトうどん ツナサラダ にんじんのチーズ和え	
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。

## 令和3年7月献立表（後期・カミカミ期）

		<b>●ひとことメッセージ●</b> 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。		1	2	3	
		木	金	土			
		ひき肉と青菜のうどん 千切りキャベツのサラダ トマトの二色和え	さつまいも粥 赤ちゃん炒り鶏 じゃこ入り卵焼き 赤ちゃん味噌汁	野菜煮込みうどん もやしのナムル わかめと大根のサラダ			
		5	6	7	8	9	10
7月		月	火	水	木	金	土
にんじん粥 鮭のトマトソース 青菜入りマッシュポテト 野菜スープ	5倍粥 鶏肉と野菜のだし煮 小松菜とわかめのツナ和え 赤ちゃんすまし汁	カラフル粥 たらと卵の煮物 きゅうりとキャベツの納豆和え 天の川すまし汁	彩り野菜のあんかけうどん 豆腐入りポテト団子 ヨーグルトサラダ	5倍粥 鶏肉のみぞれ煮 トマトとブロッコリーのサラダ 赤ちゃん味噌汁	鶏ときのこのにゅう麺 ころころサラダ ほうれん草の卵和え		
お魚泳ぐフルーツゼリー ミルク	お好み焼き風蒸しパン ミルク	お星さまクッキー ミルク	なすのグラタン ミルク	チーズトースト ミルク	野菜オムレツ ミルク		
12	13	14	15	16	17		
月	火	水	木	金	土		
チーズ粥 なすとピーマンの納豆味噌炒め トマトとツナのサラダ 野菜スープ	5倍粥 たらのトマトあんかけ 青菜ともやしの和え物 野菜スープ	三色粥 なすのそぼろ煮 根菜と豆腐のサラダ 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 お麩入り肉団子 トマト ブロッコリーの塩炒め 野菜スープ	にんじん粥 鮭の味噌焼き キャベツのおかか和え 赤ちゃん味噌汁	ひすいうどん ささみと野菜の炒め物 ふるふき大根		
お麩ラスク ミルク	やわらかプリン ミルク	トマトとツナのうどん ミルク	牛乳寒天 ミルク	パンプディング ミルク	赤ちゃんプチピザ ミルク		
19	20	21	22	23	24		
月	火	水	木	金	土		
トマト粥 バターチキン煮込み キャベツの甘酢和え 野菜スープ	ブロッコリー粥 カレーのふわふわ蒸し 五色サラダ 赤ちゃんすまし汁	しらす粥 鮭の甘辛煮 小松菜のチーズ和え 赤ちゃん味噌汁	海の日	スポーツの日	たまごうどん スティック野菜 すりおろしりんごのサラダ		
じゃがおやき ミルク	赤ちゃんサブレ ミルク	フルーツヨーグルト ミルク			チーズ蒸しパン ミルク		
26	27	28	29	30	31		
月	火	水	木	金	土		
にんじん粥 さばとなすのあんかけ 大根のトマトサラダ 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 赤ちゃん八宝菜 鶏ときゅうりの中華サラダ 豆腐のスープ	チーズ粥 赤ちゃんハンバーグ にんじんドレッシングサラダ 野菜ポタージュ	青菜粥 ささみのクリーム煮 シーザーサラダ 野菜スープ	りんご粥 ほぐし鶏のバンバンジー カラフルサラダ 野菜スープ	わかめとトマトのうどん ツナサラダ 小松菜とにんじんの和え物		
こふき芋 ミルク	手作りポーロ ミルク	豆乳プリン ミルク	にゅう麺 ミルク	コーン蒸しパン ミルク	さつまいもきなこの茶巾 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。

からまつ保育園

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

# 令和3年7月献立表 (完了期・パクパク期)

		●ひとことメッセージ●		1	2	3
		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。		木	金	土
				ひき肉と青菜のスパゲティ コールスローサラダ オニオンスープ みかん	さつまいも粥 赤ちゃん炒り鶏 じゃこ入り卵焼き ほうれん草の味噌汁 りんご	野菜あんかけうどん もやしのナムル わかめの中華汁 ヨーグルト
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
にんじん粥 鮭のトマトソース えびとポテトのサラダ ほうれん草のスープ メロン	軟飯 豚肉と野菜のだし煮 小松菜とわかめのツナ和え 赤ちゃんすまし汁 オレンジ寒天	カラフル粥 えびと卵の煮物 きゅうりとキャベツの浅漬け 天の川すまし汁 スイカ	彩り野菜のあんかけうどん 豆腐入りポテト団子 ブロッコリー ヨーグルト	軟飯 鶏肉のみぞれ煮 トマトといんげんのサラダ 厚揚げの味噌汁 みかん	鶏ときのこのスパゲティ ころころサラダ 野菜スープ グレープ寒天	
お魚泳ぐフルーツゼリー 麦茶	お好み焼き風蒸しパン 麦茶	お星さまクッキー 麦茶	なすのグラタン 麦茶	チーズトースト 麦茶	野菜オムレツ 麦茶	
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
チーズ粥 なすとピーマンの納豆味噌炒め トマトとツナのサラダ もやしのスープ りんご	軟飯 たらのケチャップあんかけ 青菜ともやしの和え物 野菜スープ メロン	三色粥 なすのそぼろ煮 根菜のサラダ なめこの味噌汁 グレープ寒天	軟飯 お麩入り肉団子 トマト ブロッコリーの塩炒め 野菜スープ スイカ	にんじん粥 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのおかか和え たまねぎと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ひすいうどん 豚肉と野菜の炒め物 アップル寒天	
お麩ラスク 麦茶	やわらかプリン 麦茶	トマトとツナのうどん 麦茶	牛乳寒天 麦茶	パンプディング 麦茶	赤ちゃんプチピザ 麦茶	
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
トマト粥 バターチキン煮込み キャベツの甘酢和え 野菜スープ ヨーグルト	ブロッコリー粥 えびのふわふわ蒸し 五色サラダ 赤ちゃんすまし汁 メロン	しらす粥 鮭の甘辛煮 小松菜のチーズ和え わかめとじゃがいもの味噌汁 スイカ	海の日	スポーツの日	あんかけ焼きそば スティック野菜 たまごスープ りんご	
じゃがおやき 麦茶	赤ちゃんサブレ 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶			チーズ蒸しパン 麦茶	
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
にんじん粥 焼きさば 大根のトマトサラダ なすの味噌汁 みかん	軟飯 赤ちゃん八宝菜 鶏ときゅうりの中華サラダ くずし豆腐のスープ アップル寒天	チーズ粥 赤ちゃんハンバーグ にんじんドレッシングサラダ 野菜ポタージュ 7月のパースディケーキ	青菜粥 豚肉のクリーム煮 シーザーサラダ かぶのスープ ヨーグルト	ころころおにぎり ほぐし鶏のバンバンジー カラフルサラダ 野菜スープ りんご	赤ちゃんナポリタン ツナサラダ 小松菜のスープ オレンジ寒天	
こふき芋 麦茶	手作りポーロ 麦茶	豆乳プリン 麦茶	にゅう麺 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	さつまいもきなこの茶巾 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。  
 ※ 発送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