

## 令和4年8月献立表（中期・モグモグ期）

1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土
キャベツ粥 鮭のだし煮 野菜スープ	赤ちゃんうどん 野菜のチーズがけ ブロッコリーのささみの煮物	7倍粥 カレーのクリームソース煮 野菜スープ	小松菜粥 豆腐のトマトあんかけ 野菜スープ	秋色粥 赤ちゃん茶碗蒸し 野菜スープ	赤ちゃんにゆう麵 鶏のやわらか煮 ブロッコリーの和え物
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
8	9	10	11	12	13
月	火	水	木	金	土
とうもろこし粥 たらの二色ソース 野菜スープ	きゅうり粥 豆腐としらすの和え物 野菜スープ	ほうれん草粥 白身魚の煮物 野菜スープ	<b>山の日</b>	ミルク粥 ささみの野菜煮 野菜スープ	うどんのトマトあんかけ じゃがいものチーズ和え ブロッコリーのヨーグルトがけ
ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク
15	16	17	18	19	20
月	火	水	木	金	土
カラフル粥 しらす入りマッシュポテト 野菜スープ	ひじき粥 鶏肉のうま煮 野菜スープ	チーズ粥 お麩の煮物 野菜スープ	三色うどん じゃがいものそばろ煮 野菜スープ	トマト粥 鶏肉の野菜あん 野菜スープ	ひすいどん 大根の煮物 さつまいものサラダ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
22	23	24	25	26	27
月	火	水	木	金	土
キャベツ粥 野菜のそばろあんかけ 野菜スープ	カラフルにゆう麵 鶏肉の煮物 炒り豆腐	野菜粥 にんじんと大根のツナ和え 野菜スープ	納豆粥 鮭とブロッコリーの白和え 野菜スープ	ツナ粥 出汁豆腐 野菜スープ	具だくさんうどん かぼちゃのそばろ煮 ふろふき大根
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
29	30	31	<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>中期食で摂れる栄養素はおおよそ10～30%程で、中期食は食べることに慣れていく時期であり、まだ母乳やミルクからの栄養素が必要な時期です。1日2回の食事に4～5回の授乳をしましょう。</p> <p>まず、離乳食では食事に慣れることが大切です。食べたあとはお子さんが満足感が得られる分の母乳やミルクを飲ませてあげるとよいでしょう。</p>		
月	火	水			
トマトそうめん 納豆サラダ 野菜スープ	赤ちゃん三色粥 しらすと青菜のサラダ 野菜スープ	にんじん粥 とうもろこしと白身魚の煮物 野菜スープ			
ミルク	ミルク	ミルク			

立秋メニュー

山の日メニュー

お誕生会



※ 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4年8月献立表（後期・カミカミ期）

1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土
キャベツ粥 鮭のだし煮 玉子サラダ 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんうどん なすと鶏肉の炒め物 野菜のチーズがけ	5倍粥 クリームシチュー にんじんサラダ 野菜スープ	小松菜粥 豆腐のトマトあんかけ スティックサラダ 野菜スープ	秋色粥 カレイの味噌焼き 赤ちゃん茶碗蒸し 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんにゅう麵 ツナサラダ ブロッコリーのおかか和え
スイカ ミルク	コロコロおにぎり ミルク	お麩ラスク ミルク	野菜たっぷり冷製うどん ミルク	スイートポテト ミルク	ヨーグルト ミルク
8	9	10	11	12	13
月	火	水	木	金	土
とうもろこし粥 たらの二色ソース 野菜の煮物 赤ちゃん味噌汁	きゅうり粥 豆腐としらすの和え物 ふわふわ玉子焼き 野菜スープ	5倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草のごま和え 赤ちゃん味噌汁	<b>山の日</b>	ミルク粥 トマトシチュー 野菜の寒天寄せ 野菜スープ	うどんのトマトあんかけ じゃがいものチーズ和え ブロッコリーのヨーグルトがけ
スティックドーナッツ ミルク	なすのミートグラタン ミルク	みそじゃが団子 ミルク		チーズトースト ミルク	こふきいも ミルク
15	16	17	18	19	20
月	火	水	木	金	土
玉子粥 しらす入りマッシュポテト なすのとろとろ煮 赤ちゃん味噌汁	ひじき粥 鶏肉のパン粉焼き トマトとチーズのサラダ 野菜スープ	5倍粥 お麩の玉子とじ さつまいものチーズボール 赤ちゃん味噌汁	三色うどん やわらか肉団子 フレンチサラダ	トマト粥 煮込みハンバーグ 焼きポテト 野菜スープ	ひすいどん 大根とツナの煮物 さつまいもサラダ
フルーツヨーグルト ミルク	豆乳プリン ミルク	赤ちゃんおやき ミルク	野菜グラタン ミルク	パンケーキ ミルク	りんごのコンポート ミルク
22	23	24	25	26	27
月	火	水	木	金	土
キャベツ粥 肉味噌炒め 野菜サラダ 赤ちゃん味噌汁	カラフルにゅう麵 鶏肉の煮物 豆腐の炒め物	チーズ粥 にんじんと大根のツナ和え わかめサラダ 野菜スープ	納豆粥 鮭の照り焼き ブロッコリーの白和え 赤ちゃん味噌汁	ツナ粥 出汁豆腐 赤ちゃん味噌汁	具だくさんうどん かぼちゃのそぼろ煮 ふるふき大根
手作りボーロ ミルク	チーズ蒸しパン ミルク	野菜うどん ミルク	スティックパン ミルク	お麩ピザ ミルク	さつまいもの茶巾 ミルク
29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>後期食から摂れる栄養素はおおよそ40～70%程です。残りは母乳やミルクから摂取するので、1日3回の食事に2～3回授乳をしましょう。栄養の多くを食材から摂るようになるので、食材の偏りが無いが、1週間単位で確認してみましよう。さまざまな食材が食べられるようになってくる時期ですが、お子さまの様子を見ながら、慎重に進めましよう。</p> </div>		
月	火	水			
ミートマカロニ 野菜スティック 野菜スープ	赤ちゃん三色粥 しらすと青菜のサラダ 赤ちゃん味噌汁	お祝い粥 白身魚の煮物 ひじき入り玉子焼き 赤ちゃんすまし汁			
玉子雑炊 ミルク	にんじんゼリー ミルク	あんかけそうめん 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4年8月献立表（完了期・パクパク期）

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
キャベツ粥 鮭のパン粉焼き 玉子サラダ 豆腐の味噌汁 スイカ	赤ちゃんうどん なすと豚肉の炒め物 みかん	軟飯 クリームシチュー にんじんサラダ 野菜スープ りんご	小松菜粥 豆腐のトマトあんかけ スティックサラダ 中華スープ ヨーグルト	秋色粥 カレイの味噌焼き 赤ちゃん茶碗蒸し 赤ちゃん味噌汁 梨	赤ちゃんにゅう麵 ツナサラダ アップル寒天
フルーツ寒天 麦茶	コロコロおにぎり 麦茶	お麩ラスク 麦茶	野菜たっぷり冷製パスタ 麦茶	スイートポテト 麦茶	ヨーグルト 麦茶
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
とうもろこし粥 たらの二色ソース 野菜の煮物 たまねぎの味噌汁 ミルク寒天	赤ちゃんマーボー丼 きゅうりのサラダ 玉子スープ スイカ	軟飯 かじきのステーキ ほうれん草のごま和え 赤ちゃん味噌汁 りんご	<b>山の日</b>	軟飯 トマトシチュー 野菜の寒天寄せ オニオンスープ みかん	トマトマカロニ フレンチサラダ 野菜スープ ヨーグルト
スティックドーナツ 麦茶	なすのミートグラタン 麦茶	みそじゃが団子 麦茶		チーズトースト 麦茶	こふきいも 麦茶
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
赤ちゃん親子粥 しらす入りマッシュポテト なすの味噌汁 アップル寒天	ひじき粥 鶏肉のパン粉焼き トマトとチーズのサラダ 野菜スープ みかん	軟飯 お麩の玉子とじ さつまいものチーズボール 小松菜の味噌汁 梨	赤ちゃん冷やし中華 やわらか肉団子 ヨーグルト	軟飯 煮込みハンバーグ 焼きポテト トマトスープ ミルク寒天	ひすいどん 大根とツナのサラダ みかん
フルーツヨーグルト 麦茶	豆乳プリン 麦茶	赤ちゃんおやき 麦茶	野菜グラタン 麦茶	パンケーキ 麦茶	りんごのコンポート 麦茶
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
キャベツ粥 肉味噌炒め ちくわのサラダ 大根の味噌汁 みかん	カラフルにゅう麵 鶏肉の煮物 豆腐のスープ りんご	チーズ粥 にんじんと大根のツナ和え わかめサラダ 野菜スープ ヨーグルト	納豆粥 鮭の照り焼き ブロッコリーの白和え 赤ちゃん味噌汁 みかん	ツナ粥 出汁豆腐 赤ちゃん味噌汁 スイカ	具だくさんうどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ寒天
手作りボーロ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	野菜うどん 麦茶	スティックパン 麦茶	お麩ピザ 麦茶	さつまいもの茶巾 麦茶
29 月	30 火	31 水	<b>お誕生会</b>		
赤ちゃんミートスパゲティ 野菜スティック 野菜スープ りんご	赤ちゃん三色粥 しらすと青菜のサラダ 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	お祝い粥 白身魚の煮物 ひじき入り玉子焼き 赤ちゃんすまし汁 8月のパースディケーキ	<b>●ひとことメッセージ●</b> 完了食からとれる栄養素はおおよそ80%程で、 離乳食からの栄養が主になっていきます。 ささまざまな食材が食べられるようになりますが、 大ききや固さに注意して、生ものや刺激物は避けましょ う。母乳やミルクを卒業している場合は今までミルクでと っていた水分の摂取が少なくなっていたり、この時期は暑さ により脱水症状を引き起こしやすいため、水分補給に気を配 ってあげましょ う。		
玉子雑炊 麦茶	にんじんゼリー 麦茶	あんかけそうめん 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