

## 令和5年6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、舌と上あごで食べ物を押しつぶす機能を育てる時期です。口を閉じてモグモグと食事らしく食べるようになってくる時期であり、舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいの硬さが目安です。りんごなどの果物は加熱するか、すりおろして果汁のみにするとよいでしょう。ゴックンと飲み込んだことを確認しながら進めていきましょう。			木	金	土
5	6	7	8	9	10		
月	火	水	木	金	土		
トマト粥 <small>さつまいもとそばろのとろとろ煮</small> 野菜スープ  ミルク	ほぐし鮭粥 <small>しらすとブロッコリーのすり流し</small> 野菜スープ  ミルク	鶏そばろ粥 <small>カレーのあんかけ</small> 野菜スープ  ミルク	にんじん粥 <small>鶏肉の青菜煮</small> 野菜スープ  ミルク	7倍粥 <small>お麩と青菜のあんかけ</small> 野菜スープ  ミルク	煮込みうどん <small>きざみサラダ</small> <small>にんじんの甘煮</small>  ミルク		
12	13	14	15	16	17		
月	火	水	木	金	土		
ひじき粥 <small>鮭の納豆あんかけ</small> 野菜スープ  ミルク	パン粥 <small>具だくさんトマト煮込み</small> 野菜スープ  ミルク	7倍粥 <small>青菜と豆腐の煮物</small> 野菜スープ  ミルク	キャベツ粥 <small>魚とトマトのだし煮</small> 野菜スープ  ミルク	野菜粥 <small>なすとひき肉のうま煮</small> 野菜スープ  ミルク	かき玉うどん <small>野菜の煮物</small> <small>みかんヨーグルト</small>  ミルク		
19	20	21	22	23	24		
月	火	水	木	金	土		
ミルクパン粥 <small>ささみのブロッコリーあん</small> 野菜スープ  ミルク	7倍粥 <small>肉と野菜の含め煮</small> 野菜スープ  ミルク	<small>具だくさんうどん</small> 豆腐入り肉団子 <small>さつまいもヨーグルト</small> 野菜スープ  ミルク	炊き込み風粥 <small>キャベツと鶏肉のだし煮</small> 野菜スープ  ミルク	青菜粥 <small>豆腐とにんじんのひじき煮</small> 野菜スープ  ミルク	<small>鶏だしにゆう麺</small> マッシュポテト <small>みかんのコンポート</small>  ミルク		
26	27	28	29	30			
月	火	水	木	金			
にんじん粥 <small>三色そばろ煮</small> 野菜スープ  ミルク	ブロッコリー粥 <small>鮭の豆腐グラタン</small> 野菜スープ  ミルク	納豆粥 <small>赤ちゃん肉じゃが</small> 野菜スープ  ミルク	ほうれん草粥 <small>ひき肉のトマト煮</small> 野菜スープ  ミルク	7倍粥 <small>カレーのキャベツあん</small> 野菜スープ  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5年6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、やわらかい食べ物を歯茎で噛んでつぶせるように、咀嚼の機能を発達させる時期です。 バナナくらいの硬さにして、口をよく動かしているか、べーっと口から出していないか、確認することが大切です。 焦って硬いものを噛ませるよりも、お子さんが噛んで食べられる食べ物で咀嚼を繰り返すことで、噛む力がついていくでしょう。りんごなどの果物はまだ噛み切りにくいものもあります。一度加熱をしてあげるとよいでしょう。			木	金	土
					さつまいも粥 からまつ炒り鶏 わかめの和え物 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんハヤシライス グリーンサラダ 野菜スープ	味噌煮込みうどん コロコロサラダ にんじんの甘煮
					豆腐蒸しパン ミルク	にゅう麺 ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク
5	6	7	8	9	10		
月	火	水	木	金	土		
トマト粥 さつまいもとそばろのとろとろ煮 スティックサラダ 野菜スープ	鮭おにぎり しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリーソテー 赤ちゃん味噌汁	鶏そばろ粥 カレーのあんかけ 彩りサラダ 赤ちゃん味噌汁	にんじん粥 鶏肉のチーズ焼き 青菜とコーンのソテー 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんマーボー丼 きゅうりのおかか和え 野菜スープ	あんかけうどん 大根とツナのサラダ 野菜スープ		
玉子雑炊 ミルク	ポテトグラタン ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク	パンキッシュ ミルク	みかんの寒天寄せ ミルク	お好み焼き風蒸しパン ミルク		
12	13	14	15	16	17		
月	火	水	木	金	土		
ひじき粥 鮭のしっとり焼き 野菜の納豆和え 赤ちゃん味噌汁	スティックパン 具だくさんトマト煮込み フレンチサラダ 野菜スープ	5倍粥 ふんわりハンバーグ 青菜とお麩のちゃんぷる 野菜スープ	キャベツ粥 白身魚のオムレツ トマトサラダ 赤ちゃん味噌汁	そばろの三色粥 なすのツナ味噌炒め 赤ちゃんすまし汁	かき玉うどん 野菜の煮物 みかんヨーグルト		
手作りポーロ ミルク	焼きうどん ミルク	お麩ラスク ミルク	ミルクパン粥 ミルク	スティックポテト ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク		
19	20	21	22	23	24		
月	火	水	木	金	土		
チーズトースト ささみソテー ブロッコリースフレ トマトスープ	5倍粥 肉野菜炒め りんごのサラダ 野菜スープ	具だくさんうどん 豆腐入り肉団子 さつまいもヨーグルト	炊き込み風粥 キャベツと鶏肉のだし煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんツナ丼 にんじんとひじきのきんぴら 豆腐の味噌汁	鶏だしにゅう麺 マッシュポテト みかんのコンポート		
手作りプリン ミルク	野菜蒸しパン ミルク	すりおろしりんごゼリー ミルク	ごはんおやき ミルク	きなこトースト ミルク	こふきいも ミルク		
26	27	28	29	30			
月	火	水	木	金			
にんじん粥 鶏肉と野菜の味噌炒め 三色和え 赤ちゃんすまし汁	ブロッコリー粥 鮭の豆腐グラタン にんじんドレッシングサラダ 野菜スープ	納豆粥 赤ちゃん肉じゃが 小松菜のお浸し 赤ちゃん味噌汁	ミートマカロニ チーズサラダ ほうれん草の豆乳スープ	5倍粥 カレーの煮付け キャベツと玉子のサラダ 赤ちゃん味噌汁			
ドーナッツ ミルク	野菜そうめん ミルク	パンプディング ミルク	ころころおにぎり ミルク	ミルクプリン 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5年6月献立表（完了期・パクパク期）



●ひとことメッセージ●

完了食は、噛む力をつける時期です。  
 食材は角切りだけでなく、スティック状  
 や乱切りなど変化をつけてみましょう。  
 歯が生えてくる子も多く、柔らかい  
 ハンバーグくらいの硬さが目安となります。  
 唇を上下左右に動かしているか、柔らかく  
 茹でた野菜などを前歯や歯茎でかじり取っ  
 ているか確認してみましょう。詰め込み過ぎ  
 のどに詰まらせることが起きないよう、  
 飲み込みを確認することも大切です。

		1		2		3	
		木		金		土	
		軟飯 からまつ炒り鶏 わかめの和え物 たまねぎの味噌汁 フルーツポンチ	豆腐蒸しパン 麦茶	赤ちゃんハヤシライス グリーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	にゅう麺 麦茶	味噌煮込みうどん コロコロサラダ みかん	赤ちゃんクッキー 麦茶
5	6	7	8	9	10		
月	火	水	木	金	土		
トマトパスタ スティックサラダ 野菜スープ みかん	鮭おにぎり しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリーソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	鶏そぼろ粥 カレイのあんかけ 彩り千切りサラダ えのきの味噌汁 フルーツポンチ	にんじん粥 鶏肉のチーズ焼き 青菜とコーンのソテー 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	赤ちゃんマーボー丼 きゅうりのおかか和え 野菜スープ メロン	あんかけうどん 大根とツナのサラダ 野菜スープ みかん		
玉子雑炊 麦茶	ポテトグラタン 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶	パンキッシュ 麦茶	みかんの寒天寄せ 麦茶	お好み焼き風蒸しパン 麦茶		
12	13	14	15	16	17		
月	火	水	木	金	土		
ひじき粥 鮭のしっとり焼き 野菜の納豆和え 大根とお麩の味噌汁 ヨーグルト	スティックパン 具だくさんトマト煮込み フレンチサラダ ほうれん草のスープ フルーツポンチ	軟飯 ふんわりハンバーグ 青菜とお麩のちゃんぷる もやしのスープ メロン	キャベツ粥 白身魚のオムレツ トマトサラダ 赤ちゃん味噌汁 みかん	そばろの三色粥 なすのツナ味噌炒め わかめのすまし汁 ヨーグルト	かき玉うどん 野菜の煮物 みかん		
手作りポーロ 麦茶	焼きうどん 麦茶	お麩ラスク 麦茶	ミルクパン粥 麦茶	スティックポテト 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶		
19	20	21	22	23	24		
月	火	水	木	金	土		
チーズトースト ささみソテー ブロッコリースフレ トマトスープ みかん	軟飯 肉野菜炒め きゅうりのサラダ 野菜スープ フルーツポンチ	具だくさんラーメン 豆腐入り肉団子 ヨーグルト	炊き込み風粥 キャベツと豚肉のだし煮 ブロッコリー トマト じゃがいもの味噌汁 スイカ	赤ちゃんツナ丼 にんじんとひじきのきんぴら 豆腐の味噌汁 ミルク寒天	鶏だしにゅう麺 マッシュポテト みかんのコンポート		
手作りプリン 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶	すりおろしりんごゼリー 麦茶	ごはんおやき 麦茶	きなこトースト 麦茶	こふきいも 麦茶		
26	27	28	29	30			
月	火	水	木	金			
軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め 三色和え 赤ちゃんすまし汁 みかん	軟飯 鮭の豆腐グラタン にんじんドレッシングサラダ 野菜スープ 6月のパースディケーキ	納豆粥 赤ちゃん肉じゃが 小松菜のお浸し 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	ミートマカロニ チーズサラダ ほうれん草の豆乳スープ フルーツポンチ	軟飯 カレイの煮付け キャベツと玉子のサラダ 赤ちゃん味噌汁 スイカ			
ドーナッツ 麦茶	野菜そうめん 麦茶	パンプディング 麦茶	ころころおにぎり 麦茶	ミルクプリン 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。