



## 令和4年9月献立表（中期・モグモグ期）

	<p>●ひとことメッセージ●</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>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、声掛けをしつつ進めていきましょう。</p>			1	2	3
				木	金	土
				にんじん粥 ささみのトマト煮込み 野菜スープ	キャベツ粥 なすと白身魚の煮物 野菜スープ	あんかけうどん きゅうりとにんじんの和え物 野菜スープ
				ミルク	ミルク	ミルク
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
小松菜粥 魚のだし煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐と鶏肉の中華煮 野菜スープ	ほうれん草粥 ささみのほぐし煮 野菜スープ	しらす粥 具だくさん炒り玉子 野菜スープ	お月見うどん かぼちゃのそぼろ煮 野菜の白和え	野菜たっぷりにゅう麵 キャベツのサラダ ほうれん草のおひたし	
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	
鶏だしうどん 二色和え きゅうりの納豆サラダ	彩り粥 鶏と豆腐のトマト煮 野菜スープ	ブロッコリーパン粥 マッシュポテトのあんかけ 野菜スープ	カラフル粥 ブロッコリーの納豆和え 野菜スープ	7倍粥 鮭のキャベツ蒸し 野菜スープ	野菜煮込みうどん トマトとチーズのサラダ さつまいものミルク煮	
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	
敬老の日	秋の日メニュー		お誕生会		秋分の日	
	ほうれん草粥 鮭のうま煮 野菜スープ	キャベツ粥 親子煮 野菜スープ	アンパンマン粥 豆腐のそぼろ煮 野菜スープ	ほぐしささみうどん きゅうりのすり流し 大根の煮物		
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
26	27	28	29	30		
月	火	水	木	金		
鮭入り粥 青菜と豆腐の炒め物 野菜スープ	7倍粥 かぼちゃクリーム煮 野菜スープ	トマトそうめん ツナサラダ りんごの甘煮	さつまいも粥 カレーの納豆和え 野菜スープ	7倍粥 そぼろの紅白あんかけ 野菜スープ	頑張れ！フレイティ 	
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4年9月献立表（後期・カミカミ期）

 <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">9月</h1>	<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>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。</p>			1	2	3
	木	金	土	にんじん粥 ささみのトマト煮込み 青菜のサラダ 野菜スープ	5倍粥 鮭の幽庵焼き キャベツのサラダ 赤ちゃん味噌汁	あんかけうどん きゅうりのおかか和え 野菜スープ
	5	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金	土
さつまいも粥 魚のかば焼き風 小松菜のチーズ和え 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんマーボー丼 きゅうりの中華サラダ 玉子スープ	5倍粥 鶏の照り焼き 青菜ともやしの和え物 赤ちゃん味噌汁	しらす粥 ふんわりオムレツ マカロニサラダ ポタージュスープ	お月見うどん かぼちゃのそぼろ煮 野菜の白和え	和風野菜マカロニ フレンチサラダ 野菜スープ	
パンプディング ミルク	スイートポテト ミルク	お麩ラスク ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク	味噌焼きおにぎり ミルク	ヨーグルト ミルク	
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
鶏だしうどん 二色和え きゅうりの納豆サラダ	彩り粥 チキンのヨーグルト焼き コーンサラダ 野菜スープ	スティックパン コロコロハンバーグ フライドポテト 豆乳チャウダー	カラフル粥 ブロッコリーのそぼろあん しらすの和え物 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のごま和え 豆腐の味噌汁	味噌煮込みうどん トマトとチーズのサラダ さつまいものミルク煮	
コロコロおにぎり ミルク	こふきいも ミルク	にゅう麺 ミルク	野菜入りパン粥 ミルク	秋野菜のキッシュ ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク	
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
敬老の日	秋の日メニュー		お誕生会		秋分の日	
にんじん粥 鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし 赤ちゃんすまし汁	赤ちゃん親子丼 キャベツのさっぱり漬け 赤ちゃん味噌汁	アンパンマン粥 豆腐のそぼろ煮 チーズのサラダ 赤ちゃんマンのミルクスープ			ほぐしささみうどん スティックきゅうり 大根の煮物	
手作りボーロ ミルク	hamチーズ蒸しパン ミルク	お麩ラスク ミルク			じゃがいももち ミルク	
26	27	28	29	30		
月	火	水	木	金		
鮭入り粥 青菜と豆腐の中華炒め ひき肉のスープ	5倍粥 かぼちゃクリーム煮 秋野菜のヨーグルト和え 野菜スープ	トマトマカロニ ツナサラダ 野菜スープ	さつまいも粥 カレーの味噌焼き きんぴらごぼう 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 勝つ！風パン粉焼き キャベツとトマトのサラダ 秋野菜の味噌汁	頑張れ！フレイティ	
ミルクプリン ミルク	焼うどん ミルク	手作り赤ちゃんクッキー ミルク	野菜グラタン ミルク	手作りかぼちゃプリン 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4年9月献立表（完了期・パクパク期）

		●ひとことメッセージ●		1	2	3
		完了期は噛む力(咀嚼)の基礎をつくるための時期です。 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ので注意をしましょう。 かたさは柔らかく煮たにんじんくらいがよいです。 口を上手に動かして食べているか確認をしましょう。		木	金	土
 <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">9月</h1>				赤ちゃんハヤシライス シーザーサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	軟飯 鮭の幽庵焼き キャベツのサラダ なすの味噌汁 みかん	あんかけ焼きそば きゅうりのおかか和え キャベツのスープ スイカ
				ふんわり蒸しパン 麦茶	きのこのクリームマカロニ 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
きのこ粥 魚のかば焼き風 小松菜のチーズ和え たまねぎの味噌汁 みかん	赤ちゃんマーボー丼 きゅうりの中華サラダ 玉子入り中華とろみ汁 梨	軟飯 鶏肉の照り焼き 青菜ともやしの和え物 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	しらす粥 ふんわりオムレツ マカロニサラダ ポタージュスープ アップル寒天	お月見うどん かぼちゃのそぼろ煮 野菜の白和え りんご	和風きのこマカロニ フレンチサラダ ほうれん草のスープ オレンジ寒天	
パンプディング 麦茶	スイートポテト 麦茶	お麩ラスク 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
赤ちゃん焼きそば スティックサラダ もやし中華汁 梨	きのこピラフ風お粥 チキンのヨーグルト焼き コーンサラダ 野菜スープ りんご	スティックパン コロコロハンバーグ フライドポテト 豆乳チャウダー みかん	カラフル粥 ブロッコリーのそぼろあん しらすの和え物 赤ちゃんすまし汁 ヨーグルト	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のごま和え 豆腐の味噌汁 りんご	味噌煮込みうどん トマトとチーズのサラダ ミルク寒天	
コロコロおにぎり 麦茶	こふきいも 麦茶	にゅう麺 麦茶	野菜入りパン粥 麦茶	秋野菜のキッシュ 麦茶	赤ちゃんクッキー 麦茶	
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
<b>敬老の日</b>	にんじん粥 鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし 赤ちゃんすまし汁 りんご	赤ちゃん親子丼 キャベツのさっぱり漬け 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	アンパンマン粥 赤ちゃん唐揚げ チーズのサラダ 赤ちゃんマンのミルクスープ 9月のパースデイケーキ	<b>秋分の日</b>	肉南うどん ちくわのサラダ オレンジ寒天	
	手作りポーロ 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 麦茶	お麩ラスク 麦茶		じゃがいももち 麦茶	
26	27	28	29	30		
月	火	水	木	金		
鮭入り粥 青菜と厚揚げの中華炒め ひき肉のスープ オレンジ寒天	軟飯 かぼちゃクリーム煮 秋野菜のたっぷりサラダ わかめスープ ヨーグルト	トマトマカロニ ツナサラダ 野菜スープ りんご	さつまいも粥 カレーの味噌焼き きんぴらごぼう 大根の味噌汁 みかん	軟飯 勝つ！風パン粉焼き キャベツとトマトのサラダ 秋野菜の味噌汁 梨		
ミルクプリン 麦茶	焼うどん 麦茶	手作り赤ちゃんクッキー 麦茶	野菜グラタン 麦茶	手作りかぼちゃプリン 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。

からまつ保育園