

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