

# 令和6年7月献立表（中期・モグモグ期）

からまつ保育園 A.R.E  
Action! Respect! Enjoy!



## ●ひとことメッセージ●

さまざまな物事に興味を持ち始め、活発になる時期です。集中できる時間も限られますので、離乳食を食べる際にかかる時間は15分が目安となります。集中できなくなったり、口を閉じてしまうようであれば、無理強いをせずに食事を切り上げましょう。いただきます、ごちそうさまの挨拶や美味しいね、という声掛けをして、食事を楽しい時間にしましょう。また、これからの時期は特に屋内で過ごしていても脱水症状を引き起こす可能性が高くなります。母乳やミルク以外に湯冷ましや麦茶でこまめな水分補給をしましょう。

1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土
かぼちゃ粥 鶏肉のブロッコリー和え 赤ちゃんスープ	三色粥 ほくほくいものそぼろ煮 赤ちゃんスープ	青菜粥 鶏肉のトマト煮 赤ちゃんスープ	お星さまお粥 鮭のキャベツ煮 赤ちゃんスープ	なす入りトマトマうどん キャベツとさつまいものサラダ 赤ちゃんスープ	にんじんパン粥 ささみのほうれん草あんかけ 赤ちゃんスープ
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
さつまいも粥 たらと小松菜のトマトソースかけ 赤ちゃんスープ	鶏だしうどん ブロッコリーマッシュポテト 赤ちゃんスープ	ミルクパン粥 トマトと豆腐の煮物 赤ちゃんスープ	7倍粥 ほぐしささみのキャベツあん 赤ちゃんスープ	にんじん粥 白身魚のブロッコリー煮 赤ちゃんスープ	野菜煮込みそうめん かぼちゃのそぼろ煮 赤ちゃんスープ
ミルク	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
海の日	トマト粥 鮭のとキャベツのうま煮 赤ちゃんスープ	7倍粥 野菜とお麩の煮物 赤ちゃんスープ	煮込みそうめん ポテトのトマト煮 赤ちゃんスープ	鮭入り粥 豆腐のしらすあん 赤ちゃんスープ	さつまいもパン粥 ブロッコリーとささみの煮物 赤ちゃんスープ
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
22	23	24	25	26	27
火	水	木	金	土	日
かぼちゃ粥 お麩とひじきの煮物 赤ちゃんスープ	パン粥 小松菜とささみのだし煮 赤ちゃんスープ	トマト粥 魚のブロッコリーあんかけ 赤ちゃんスープ	カラフル粥 大根のそぼろあんかけ 赤ちゃんスープ	7倍粥 鶏肉と夏野菜の煮物 赤ちゃんスープ	青菜うどん 豆腐のさつまいもあん 赤ちゃんスープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
29	30	31			
月	火	水			
納豆粥 鮭とほうれん草のだし煮 赤ちゃんスープ	ブロッコリー粥 鶏肉のにんじんあん 赤ちゃんスープ	トマトとなすのそうめん煮 白身魚と小松菜の煮物 赤ちゃんスープ			
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6年7月献立表（後期・カミカミ期）



### ●ひとことメッセージ●

後期食では食べる意欲を育てましょう。赤ちゃん用のスプーンを持たせてみたり、献立の中に、手に持ちやすいように棒状に切った野菜やつまみやすく小さくしたハンバーグなどを加えたりすると、手に持ったものを口に運ぶ練習になります。遊び食べを始める場合もありますので、頃合いをみて、食事の時間にメリハリをつけることも大切です。  
また、これからの時期は特に、屋内や日陰で過ごしていても脱水症状を引き起こす可能性があります。こまめな水分補給をしましょう。

1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土
5倍粥 ふんわり親子煮 夏野菜のスティックサラダ 赤ちゃん味噌汁	三色粥 ほくほくいものそぼろ煮 大根とトマトのサラダ 赤ちゃんスープ	チーズ粥 鶏肉のトマト煮 豆腐と青菜のチャンプル 赤ちゃんスープ	七夕ちらし風お粥 鮭の醤油焼き キャベツとにんじんの煮びたし 赤ちゃん天の川すまし汁	なす入りトマトマカロニ キャベツとさつまいものサラダ 赤ちゃんスープ	にんじんパン粥 ささみのふわふわ玉子あんかけ チーズサラダ 赤ちゃんスープ
豆乳蒸しパン ミルク	焼きうどん ミルク	しらす雑炊 ミルク	スイカのお星さま ミルク	星空クッキー ミルク	スティックおにぎり ミルク
8	9	10	11	12	13
月	火	水	木	金	土
さつまいも粥 たらのトマトソースかけ 小松菜とわかめの和え物 赤ちゃん玉子入りすまし汁	鶏だしうどん ブロッコリーポテトサラダ 赤ちゃんスープ	ミルクパン粥 カラフルキッシュ きゅうりのサラダ 赤ちゃんスープ	5倍粥 ささみのキャベツあん トマトのだし煮 赤ちゃん味噌汁	にんじん粥 白身魚のクリーム煮 スティック野菜のごまサラダ 赤ちゃんスープ	野菜煮込みそうめん かぼちゃのそぼろ煮 赤ちゃんスープ
きなこおにぎり ミルク	クリームリゾット ミルク	ヨーグルト ミルク	メロン ミルク	ヨーグルト ミルク	ヨーグルト ミルク
15	16	17	18	19	20
月	火	水	木	金	土
<b>海の日</b>	トマト粥 鮭のうま煮 ピーマンのチーズ和え 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 肉と野菜の味噌炒め 大根ときゅうりのしらす和え 赤ちゃんスープ	クリームマカロニ トマトとポテトのサラダ 赤ちゃんスープ	鮭入り粥 豆腐のしらすあん わかめと野菜の和え物 赤ちゃん味噌汁	さつまいもパン粥 ほぐしささみの二色煮 ツナとブロッコリーのサラダ 赤ちゃんスープ
	にんじんケーキ ミルク	スイートポテト ミルク	スティックチーズトースト ミルク	お麩ラスク ミルク	そうめん汁 ミルク
22	23	24	25	26	27
月	火	水	木	金	土
ひじき粥 赤ちゃん豆腐ハンバーグ かぼちゃのくずし煮 赤ちゃん味噌汁	パン粥 鶏肉のクリーム煮 彩りポテトサラダ 赤ちゃんスープ	トマト粥 魚のブロッコリーあんかけ なすのだし煮 赤ちゃん味噌汁	カラフル粥 豆腐入りふんわり肉団子 ブロッコリーのソテー 赤ちゃんスープ	5倍粥 鶏肉と夏野菜の煮物 キャベツとにんじんのサラダ 赤ちゃんスープ	味噌煮込みうどん きゅうりとささみのごま和え 赤ちゃんスープ
手作りポーロ ミルク	二色おにぎり ミルク	ミルク蒸しパン ミルク	お麩ピザ ミルク	にゅう麺 ミルク	赤ちゃんフレンチトースト ミルク
29	30	31			
月	火	水			
納豆粥 鮭のほぐし焼き 野菜とひじきの白和え 赤ちゃん味噌汁	たまご粥 チキンとにんじんのソテー 茹で野菜ミルクソースかけ 赤ちゃんスープ	トマトとなすのそうめん煮 白身魚と野菜のスクランブルエッグ 赤ちゃんスープ			
手作りプリン ミルク	こふきいも ミルク	チーズパン粥 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6年7月献立表（完了期・パクパク期）

からまつ保育園 A.R.E  
Action! Respect! Enjoy!



## ●ひとことメッセージ●

完了食では自ら進んで食べる意欲を育てましょう。  
すべて食べさせてあげるのではなく、保護者の方は手を添える、スプーンですくうところまで補助をする、などをしてみましょう。  
食べこぼしで周りが汚れてしまうこともあるかと思いますが、できる範囲の中で、自ら食べるということを大切に、好きなように食べさせてあげましょう。そして、保護者の方と一緒に食卓を囲んで食べることで、食べ方を真似したり、「おいしいね」と共感することも大切です。  
また、これからの時期は特に、脱水症状を引き起こす可能性が高くなります。母乳やミルクが少なくなった分、水分補給を意識することが大切です。

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
きゅうり	にんじん	食パン	お菓子	にんじん	赤ちゃんクッキー
軟飯	三色粥	チーズ粥	七夕ちらし風お粥	なす入りトマトマカロニ	スティックパン
親子煮	ほくほくいものそぼろ煮	鶏肉のトマト煮	鮭の醤油焼き	千切りキャベツサラダ	ささみのソテー
夏野菜のコロコロサラダ	大根とツナのサラダ	豆腐と青菜のチャンプル	短冊サラダ	赤ちゃんスープ	チーズサラダ
赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ	赤ちゃんスープ	赤ちゃん天の川すまし汁	ミルク寒天	赤ちゃんスープ
メロン	ミルク寒天	ヨーグルト	スイカ		ヨーグルト
豆乳蒸しパン	焼きうどん	しらす雑炊	お星さまオムレツ	星空クッキー	スティックおにぎり
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
食パン	にんじん	お菓子	きゅうり	食パン	赤ちゃんせんべい
とうもろこし粥	鶏だしうどん	チーズスティックパン	軟飯	にんじん粥	野菜煮込みそうめん
たらのトマトソースかけ	ブロッコリー	カラフルキッシュ	ささみのチーズ焼き	白身魚のクリーム煮	かぼちゃのそぼろ煮
小松菜とわかめの和え物	ポテトサラダ	きゅうりのサラダ	蒸しキャベツ トマト	コロコロ野菜のジュレサラダ	豆乳寒天
赤ちゃん玉子入りすまし汁	赤ちゃんスープ	赤ちゃんスープ	赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ	
ミルク寒天	スイカ	ヨーグルト	メロン	ミルク寒天	
きなこおにぎり	クリームリゾット	たまご蒸しパン	マカロニきなこ	ヨーグルト	ヨーグルト
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
	食パン	きゅうり	にんじん	食パン	赤ちゃんせんべい
	トマト粥	軟飯	クリームマカロニ	鮭入り粥	さつまいもトースト
	鮭の甘辛煮	肉と野菜の中華炒め	トマトとポテトのラタトゥイユ	豆腐のしらすあん	ほぐしささみの二色煮
	ピーマンのおかか和え	千切り野菜のサラダ	赤ちゃんスープ	わかめのと野菜の酢の物	ツナマカロニサラダ
	赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ	ヨーグルト	赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ
	スイカ	ミルク寒天		豆乳寒天	ミルク寒天
	にんじんケーキ	スイートポテト	スティックチーズトースト	お麩ラスク	そうめん汁
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
食パン	にんじん	お菓子	きゅうり	にんじん	赤ちゃんクッキー
ひじき粥	スティックパン	トマト粥	カラフル粥	軟飯	味噌煮込みうどん
豆腐ハンバーグ	鶏肉のクリーム煮	魚のブロッコリーあんかけ	ふんわり肉団子	鶏肉と夏野菜の煮物	きゅうりとささみのごま和え
かぼちゃのくずし煮	彩りポテトサラダ	なすのだし煮	ブロッコリーのソテー	フレンチサラダ	豆乳寒天
赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ	赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ	赤ちゃんスープ	
スイカ	豆乳寒天	メロン	ミルク寒天	ヨーグルト	
手作りポーロ	二色おにぎり	ミルク蒸しパン	お麩ピザ	にゅう麺	赤ちゃんフレンチトースト
29 月	30 火	31 水			
食パン	きゅうり	にんじん			
納豆粥	たまご粥	トマトとなすのそうめん煮			
鮭の照り焼き	チキンナゲット	白身魚と野菜のオムレツ			
野菜とひじきの白和え	茹で野菜ミルクソースかけ	赤ちゃんスープ			
赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんスープ	スイカ			
ミルク寒天	7月のパースディケーキ				
手作りプリン	こふきいも	チーズパン粥			

※ 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。