

# 令和6年8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●

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。  
まず、離乳食では食事に慣れることが大切です。パサつきのある食材だと飲み込みづらいことがありますので、とろみをつけたり、じゃがいもやかぼちゃなどをマッシュしたものと混ぜると食べやすくなります。  
食べたあとは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。

			1	2	3
			木	金	土
			7倍粥 キャベツとひき肉のうま煮 赤ちゃんスープ	鶏だしうどん にんじんのすり流し 赤ちゃんスープ	野菜そうめん煮 マッシュポテト 赤ちゃんスープ
			ミルク	ミルク	ミルク
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
とろとろなすうどん 大根とお肉の煮物 赤ちゃんスープ	チーズパン粥 鶏肉のキャベツあんかけ 赤ちゃんスープ	小松菜粥 カレイとにんじんのだし煮 赤ちゃんスープ	トマトうどん じゃがいもとブロッコリー和え物 赤ちゃんスープ	7倍粥 ほぐし鶏の具だくさん煮込み 赤ちゃんスープ	ひすいうどん 野菜とお麩の煮物 赤ちゃんスープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
海の日	かぼちゃそばろにゅう麺 なすとほうれん草の煮物 赤ちゃんスープ	トマト粥 鶏肉の小松菜あん 赤ちゃんスープ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 赤ちゃんスープ	ほうれん草粥 ひじきとにんじんの煮物 赤ちゃんスープ	具だくさんうどん 小松菜の煮浸し 赤ちゃんスープ
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
19	20	21	22	23	24
火	水	木	金	土	日
カラフル粥 お魚と豆腐のだし煮 赤ちゃんスープ	キャベツ粥 ささみトマト煮込み 赤ちゃんスープ	にんじん粥 きざみ野菜のしらすあん 赤ちゃんスープ	野菜うどん にんじん入りマッシュポテト 赤ちゃんスープ	トマト粥 鶏肉と夏野菜の煮物 赤ちゃんスープ	味噌煮込みうどん 小松菜と豆腐のくずし煮 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
26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 なすと豆腐のとろとろ煮 赤ちゃんスープ	かぼちゃ粥 鮭のブロッコリーあんかけ 赤ちゃんスープ	7倍粥 夏野菜のそばろあん 赤ちゃんスープ	野菜にゅう麺 なすとお麩の煮物 赤ちゃんスープ	パン粥 鶏肉のみぞれあん 赤ちゃんスープ	トマトそばろうどん ほうれん草とにんじんの和え物 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

※ 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8月献立表（後期・カミカミ期）

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



●ひとことメッセージ●

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も摂るようになるので、食材の  
偏りが無い、1週間単位で確認してみましょう。肉、魚、大豆製品  
などのたんぱく質、野菜や果物のビタミン、乳製品や小魚のカルシウム  
などさまざまな食材を意識して取り入れ、お子さまの様子をながら  
慎重に進めましょう。

			1	2	3
			木	金	土
			5倍粥 キャベツとひき肉のうま煮 きゅうりとにんじんのサラダ 赤ちゃんスープ	鶏だしうどん 野菜のごま和え 赤ちゃんスープ	野菜クリームそうめん煮 にんじんグラッセ 赤ちゃんスープ
			お麩ラスク ミルク	お好み焼き風蒸しパン ミルク	こふきいも ミルク
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
玉子うどん なすとお肉の味噌炒め 赤ちゃんスープ	チーズスティックパン 鶏肉の豆乳ソース フレンチ風サラダ 赤ちゃんスープ	炊き込み風お粥 カレーの甘味噌焼き 青菜の二色和え 赤ちゃん味噌汁	トマトマカロニ ポテトサラダ 赤ちゃんスープ	5倍粥 具だくさんシチュー キャベツと玉子のごまだれサラダ 赤ちゃんスープ	ひすいうどん 野菜スティック 赤ちゃんスープ
スイカ ミルク	クリームリゾット ミルク	野菜蒸しパン ミルク	しらすパン粥 ミルク	お麩ピザ ミルク	赤ちゃんビスケット ミルク
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
<b>海の日</b>	ツナと玉子のにゅう麺 夏野菜のだし煮 赤ちゃんスープ	トマト粥 鶏肉のチーズ煮込み お麩チャンプル 赤ちゃんスープ	5倍粥 根菜とひき肉の煮物 ヨーグルトサラダ 赤ちゃんスープ	ほうれん草粥 ツナとにんじんの炒め物 ひじきの煮物 赤ちゃん味噌汁	具だくさんうどん 小松菜の和え物 赤ちゃんスープ
	手作りドーナツ ミルク	手作りプリン ミルク	手作りポーロ ミルク	二色おにぎり ミルク	きなこヨーグルト ミルク
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
5倍粥 お魚と豆腐のハンバーグ 野菜のさんぴら 赤ちゃんすまし汁	キャベツ粥 ささみのソテー トマトソース 湯豆腐 赤ちゃんスープ	にんじん粥 フィッシュシチュー スティックサラダ 赤ちゃんスープ	ミートマカロニ にんじんドレッシングサラダ 赤ちゃんスープ	トマト粥 鶏肉と夏野菜の煮物 三色和え 赤ちゃん味噌汁	味噌煮込みうどん ツナサラダ 赤ちゃんスープ
スイートポテト ミルク	スティックパン ミルク	スイカ ミルク	野菜雑炊 ミルク	ヨーグルト ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク
26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 なすと豆腐のマーボー風 大根パンパンジー 赤ちゃんスープ	ブロッコリー粥 鮭の醤油焼き かぼちのくずし煮 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 夏野菜のそぼろあん トマトとキャベツのサラダ 赤ちゃんスープ	野菜にゅう麺 なすの甘味噌かけ 赤ちゃんスープ	スティックパン 豆腐ハンバーグ カラフルサラダ ポタージュスープ	トマトそぼろうどん きゅうりのスティックサラダ 赤ちゃんスープ
トマトとツナのマカロニ ミルク	夏野菜オムレツ ミルク	麩レンチトースト ミルク	手作りクッキー ミルク	野菜と豆乳のスフレ ミルク	ヨーグルト 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。

からまつ保育園

※ 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6年8月献立表（完了期・パクパク期）



## ●ひとことメッセージ●

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。  
 さまざまな食材が食べられるようになりますが、大きさや固さに注意して、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、特に夏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。冷たいもの等ばかり与えてしまうと胃腸炎を引き起こすこともありますので、十分に

			1	2	3
			木	金	土
			きゅうり	にんじん	赤ちゃんビスケット
			軟飯 キャベツとひき肉のうま煮 きゅうりとにんじんのサラダ 赤ちゃんかき玉スープ ミルク寒天	鶏だしうどん 野菜のごま和え 赤ちゃんスープ スイカ	野菜クリームマカロニ にんじんグラッセ 赤ちゃんスープ 豆乳寒天
			お麩ラスク	お好み焼き風蒸しパン	こふきいも
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
きゅうり	にんじん	赤ちゃんビスケット	きゅうり	食パン	赤ちゃんせんべい
玉子うどん なすとお肉の味噌炒め 赤ちゃんスープ スイカ	チーズスティックパン 鶏肉の豆乳ソース フレンチサラダ 赤ちゃんスープ ミルク寒天	炊き込み風お粥 カレーの甘味噌焼き 青菜の二色和え 赤ちゃん味噌汁 豆乳寒天	トマトマカロニ ポテトサラダ 赤ちゃんスープ きなこミルク寒天	軟飯 具だくさんシチュー キャベツと玉子のごまだれサラダ 赤ちゃんスープ ヨーグルト	ひすいうどん 野菜スティック 赤ちゃんスープ 豆乳寒天
野菜入りパンケーキ	クリームリゾット	野菜蒸しパン	しらすパン粥	お麩ピザ	赤ちゃんビスケット
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
	食パン	赤ちゃんせんべい	にんじん	食パン	赤ちゃんビスケット
<b>海の日</b>	ツナと玉子のにゅう麺 夏野菜のさっぱり煮 赤ちゃんスープ ミルク寒天	トマト粥 豚肉のチーズ煮込み お麩チャンプル 赤ちゃんスープ スイカ	軟飯 根菜とひき肉の煮物 シーザーサラダ 赤ちゃん玉子スープ みかん寒天	ほうれん草粥 ツナとにんじんの炒め物 ひじきの煮物 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	具だくさんうどん 小松菜のおかか和え 赤ちゃんスープ 豆乳寒天
	手作りドーナッツ	手作りプリン	手作りポーロ	二色おにぎり	きなこヨーグルト
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
にんじん	きゅうり	赤ちゃんせんべい	食パン	にんじん	赤ちゃんせんべい
軟飯 お魚ハンバーグ 野菜のきんぴら 赤ちゃんすまし汁 ヨーグルト	キャベツ粥 ポークソテー トマトソース 湯豆腐 赤ちゃんスープ みかん寒天	にんじん粥 フィッシュシチュー スティックサラダ 赤ちゃんスープ スイカ	ミートマカロニ にんじんドレッシングサラダ 赤ちゃんスープ りんご寒天	トマト粥 鶏肉と夏野菜の煮物 五色和え 赤ちゃん味噌汁 ミルク寒天	味噌煮込みうどん ツナサラダ 赤ちゃんスープ 豆乳寒天
スイートポテト	スティックパン	にんじんゼリー	野菜雑炊	きなこおやき	赤ちゃんクッキー
26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土
きゅうり	赤ちゃんビスケット	食パン	にんじん	きゅうり	赤ちゃんビスケット
にんじん粥 なすと豆腐のマーボー風 大根パンパンジー 赤ちゃんスープ スイカ	ブロッコリー粥 鮭の照り焼き かぼちゃのくずし煮 赤ちゃん味噌汁 りんご寒天	軟飯 夏野菜のそぼろあん トマトとキャベツのサラダ 赤ちゃんスープ 豆乳寒天	野菜にゅう麺 なすの甘味噌かけ 赤ちゃんスープ みかん寒天	スティックパン 豆腐ハンバーグ カラフルサラダ ポタージュスープ 8月のパースディケーキ	トマトそぼろうどん きゅうりのコロコロサラダ 赤ちゃんかき玉スープ ミルク寒天
トマトとツナのマカロニ	夏野菜オムレツ	麩レンチトースト	手作りクッキー	野菜と豆乳のスフレ	ヨーグルト

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

からまつ保育園

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。