



中期食 🍓 もぐもぐ期/2025

キッズルームこっこ保育園

日	曜	AM 食事	PM 食事	お試しください
1	木	粥、豆腐と青菜のトロ煮、大根スープ	粥（きな粉）	
2	金	粥（人参）、かじきとポテトのだし煮、スープ	パン粥（野菜）	かじき

かじきは、白身魚になれてきたらで OK です。後期になったらスティック状にして食べたり、さまざまな料理に取り入れ、メニューを充実させることができます。

7	水	粥（ブロッコリー）、鶏ささみと野菜のスープ煮、スープ	コーンうどん	
8	木	粥、鮭のみそ煮、野菜スープ、つぶしバナナ	マッシュさつま芋	
9	金	粥、白身魚と野菜のトロ煮、麴のスープ	豆乳パン粥	

- 1 食の目安量
- 🍲 炭水化物：前半は 50 g、後半は 5 倍粥で 80 g
 - 🥬 ビタミン、ミネラル類：野菜、果物合わせて 20～30 g
 - 🐟 たんぱく質：魚か肉なら 10～15 g、豆腐なら 30～40 g
卵黄なら 1 個

食べられるものが増えるので、好きな味や食感をみつけることを優先で、栄養バランスは気にしなくて大丈夫です。

12	月	そばろうどん、豆腐の野菜おろし	粥（野菜）	
13	火	粥、白身魚と野菜のだし煮、野菜スープ	粥（しらす）	
14	水	粥（野菜）、鶏肉と野菜のぼってり煮、スープ	パン粥（チーズ）	チーズ
15	木	粥、しらすのポテトマッシュ、野菜スープ	粥（野菜）	
16	金	粥、かじきの野菜あん、スープ	パン粥（野菜）	

中期は「もぐもぐ期」です。この時期は、しっかりもぐもぐしているかが重要です。
もぐもぐとは、口を閉じ、口の中で舌を前後上下に動かして、唾液と混ぜ合わせて飲むことです。
丸のみさせないように、少しずつ口の中へ入れてあげましょう。

19	月	粥、白身魚のポテトおろし煮、豆腐スープ	パン粥（バナナ）	
20	火	パン粥、ツナ入りマッシュかぼちゃ、ヨーグルト	粥（しらす）	ヨーグルト
21	水	粥、鶏ささみ野菜あん、スープ	マッシュポテト	
22	木	粥、白身魚と野菜のとろ煮、豆乳みそスープ	粥（納豆）	
23	金	粥（コーン）、鶏肉トマト煮込み、マッシュポテト スープ	パン粥（ツナ）	

もぐもぐ期になり、少しずつ調味料も使用できますが、風味付け程度にして素材の味を覚えさせましょう。また、両手も自由に使えるようになるため、スプーンをもちたがる子も。自分で食べたい、という意欲のあらわれですのでできるだけ自由にさせてあげましょう。

26	月	粥、鮭のみそ焼き、小松菜納豆和え、大根スープ	マッシュポテト	チーズ
27	火	パン粥、野菜そばろあん、スープ、ヨーグルト	粥（しらす）	マカロニ
28	水	粥、白身魚と野菜のとろとろ煮、スープ	パン粥（バナナ）	バナナ
29	木	粥、鶏肉と野菜スープ煮、スープ	マカロニきな粉	
30	金	粥（野菜）、ツナと野菜のふわふわ煮、スープ、 つぶしバナナ	納豆とろとろどん	

主食・・・熱や力のもとになる炭水化物

主菜・・・筋肉や血をつくるたんぱく質

乳製品もこの時期から使えるたんぱく源です。

副菜・・・調子を整えるビタミン&ミネラル

いろいろな味や香り、食感をかんじさせてあげましょう。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。