



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	お試しください
2	月	野菜スパゲティ、マッシュポテト、オレンジ	スパゲティ
3	火	軟飯、なすのそぼろ煮、スープ、バナナ	
4	水	軟飯、かじきのソテー煮、キャベツおかか和え、スープ、バナナ	
5	木	軟飯、鶏肉炒め煮、大根ツナ和え、納豆スープ	
6	金	パン粥、鶏ささみと野菜のとろとろ和え、豆乳スープ	

スパゲティやマカロニもそろそろ食べられる頃ですが、スパゲティは、コシが強いので表示時間よりも長めにゆでましょう。サラダ用や細い麺のものがおすすめです。

9	月	野菜うどん、チーズ、小松菜とろ和え、バナナ	
10	火	軟飯、鮭のみそ焼き、大根煮、スープ	
11	水	軟飯、肉じゃが風煮物、スープ、ヨーグルト	
12	木	軟飯、白身魚野菜あん、スープ、メロン	メロン
13	金	軟飯、鶏肉炒め煮、大根納豆和え、スープ、バナナ	

好き嫌いがでてきたり、遊んでなかなか食べてくれない、と食欲がなかだるみになることはよくあるので、気にしなくて大丈夫です。日々変化しているので、今日食べなくても明日はよく食べる、なんてことはあります。

16	月	軟飯、鶏肉納豆あん、麩すまし汁、オレンジ	
17	火	軟飯、白身魚とろとろ煮、スープ、ヨーグルト	
18	水	軟飯、ツナと野菜のスープ煮、スープ	
19	木	軟飯、鶏肉と野菜のくた煮、スープ、バナナ	
20	金	軟飯、鮭の野菜のみそ煮、スープ、メロン	

8～9か月になってくると食べられるたんぱく質が多くなってきます。青背の魚も少しずつトライしてみてくださいね。あじ、さわら、いわし、などからはじめて、サバは1歳になってからがよいと思います。

22	月	パン粥、白身魚チーズ焼き、トマトスープ、ヨーグルト	
23	火	軟飯、豆腐とツナのスープ煮、豆乳みそスープ、バナナ	
24	水	軟飯、アジのと野菜のとり煮、スープオレンジ	
25	木	軟飯、じゃが芋としらすのお焼き風、スープ、メロン	
26	金	軟飯（コーン）、いわしおかか煮、スープ	

卵白は、アレルギーの原因になりやすいので卵黄から少しずつ進めるようにしましょう。

卵黄→全卵で進めます。皮膚やうんちの様子をみながら進めてくださいね。

30	月	軟飯（野菜）、凍り豆腐煮物、スープ、バナナ	凍り豆腐
----	---	-----------------------	------



※食材の都合により献立を変更する場合がございます。