



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	煮込みうどん ツナキャベツ バナナ	うどん			・うどん	・ツナ	・たまねぎ・人参 ・わかめ・キャベツ ・バナナ
3 月	人参ハンバーグ ひじき煮 みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ひき肉	・キャベツ・人参 ・たまねぎ・ひじき ・しめじ
4 18 火	スチームフィッシュ 青菜のおかか和え みそ汁（キャベツ・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・さけ ・おかか	・人参・小松菜 ・キャベツ・わかめ
5 19 水	豆腐のうま煮 人参グラッセ みそ汁（じゃが芋・キャベツ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐 ・鶏ひき肉	・人参・たまねぎ ・キャベツ・にら
6 20 木	焼き肉 じゃがいもの金平 みそ汁（玉葱・しめじ）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・しめじ
7 21 金	ハヤシ風 大根餅 みそ汁（わかめ・麩）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・豚肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・大根・わかめ
8 22 土	五目そうめん煮 バナナ	そうめん			・そうめん	・鶏肉	・たまねぎ・人参 ・バナナ
10 月	コロッケ風 小松菜の煮びたし みそ汁（じゃが芋・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・わかめ・小松菜
11 25 火	高野豆腐の野菜煮 大根の金平 みそ汁（小松菜・豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・小松菜・大根
12 26 水	グラタン風 小松菜のおひたし みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・ツナ	・たまねぎ ・小松菜
13 27 木	豆腐だんご 春雨のソテー みそ汁（じゃが芋・玉葱）	七倍粥			・おかゆ ・春雨 ・じゃがいも	・鶏ひき肉 ・豆腐	・たまねぎ・もやし ・人参・きゅうり
14 28 金	豚肉のうま煮 納豆サラダ みそ汁（豆腐・葱）	七倍粥			・おかゆ ・麩	・豚肉 ・納豆 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・小松菜・キャベツ ・ねぎ
15 29 土	パン粥 ミネストローネ風 バナナ	パン粥			・パン粥 ・じゃがいも	・チーズ	・たまねぎ・人参 ・トマト ・バナナ

<食事支援のポイント>

☆スプーンを下唇にのせて引き抜く☆

食べものをスプーンの先に置きます。  
スプーンを赤ちゃんの下唇にのせて、  
上唇で口の中へ食べものを  
とり込むのを待ちます。  
とり込んだあと、  
スプーンを水平に  
やさしく引き抜き  
ます。



☆食べものを赤ちゃんのペースで口へ運ぶ☆

ママのペースではなく、赤ちゃんのペースに  
合わせて与えます。赤ちゃんは、  
食べものをとり込んだら、  
モグモグを数回繰り返  
します。飲み込んで口の中  
が空になってから、  
次のひとさじを  
与えます。

