



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	ヨーグルト	せんべい	・うどん	・ヨーグルト ・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）	五倍粥～ 軟飯	小魚あられ	南瓜の甘煮	・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 ・かぼちゃ・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）	五倍粥～ 軟飯	ハイハイン	ヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも	・さけ ・おかか ・ヨーグルト	・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）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	チーズ スティック	・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）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	ハイハイン	・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）	五倍粥～ 軟飯	たまごぼうろ	チーズ スティック	・おかゆ ・じゃがいも	・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	ヨーグルト	せんべい	・そうめん	・鶏肉 ・ヨーグルト	・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）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	ふかしいも	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・わかめ・小松菜 ・さつまいも
11 25 火	高野豆腐の野菜煮 大根の金平 みそ汁（小松菜・豆腐）	五倍粥～ 軟飯	チーズ スティック	小魚とひじき のおこめせん	・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）	五倍粥～ 軟飯	ハイハイン	小魚あられ	・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）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	チーズ スティック	・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）	五倍粥～ 軟飯	たまごぼうろ	お野菜 すなっく	・おかゆ	・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	ヨーグルト	せんべい	・パン粥 ・じゃがいも	・チーズ ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・トマト ・バナナ

<食事支援のポイント>

☆赤ちゃんの意思で選べる食事の配慮を☆

自分から手を出して食べようとするので、一品ずつではなく、赤ちゃん用の食事は全部揃えてトレーなどにのせて出します。自分の意思で食べるようにしていくと、食べる意欲が育ちます。



☆手づかみ食べを十分に☆

いろいろな食べものの形や感触を手指で確かめ、覚えていきます。自ら手にとって口に運ぶようになるので、ごはんはおにぎりに、野菜はスティック状にしてゆでるなど、手づかみ食べしやすいように工夫します。前歯で自分の一口に合った量を噛みとる練習にもなります。

