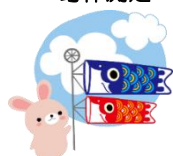




| 日付 | 献立表 | 主食 | おやつ | | 材料名 | | |
|----|-----------------------------------------|------------|---------|--------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| | | | 午前 | 午後 | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 金 ハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | ハイハイ | お野菜すなっく | ・おかゆ ・ハイハイ ・お野菜すなっく | ・豚ひき肉 | ・玉ねぎ・もやし ・キャベツ・わかめ ・ブロッコリー |
| 2 | 土 煮込みうどん チーズポテト バナナ | うどん | ヨーグルト | せんべい | ・うどん ・じゃがいも ・せんべい | ・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト | ・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ |
| 7 | 木 21 マカロニグラタン風 ツナ和え みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | 小魚せんべい | マンナ ビスケット | ・おかゆ・マカロニ ・小魚せんべい ・マンナビスケット | ・豚ひき肉 ・ツナ ・粉チーズ | ・玉ねぎ・しめじ ・小松菜 ・人参 |
| 8 | 金 22 鶏肉じゃが キャベツとわかめの和え物 みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | ウエハース | みかん ヨーグルト | ・おかゆ ・ウエハース ・じゃがいも | ・鶏肉 ・ヨーグルト | ・人参・キャベツ ・玉ねぎ・みかん缶 ・わかめ |
| 9 | 土 23 煮込みうどん チーズポテト バナナ | うどん | ヨーグルト | せんべい | ・うどん ・じゃがいも ・せんべい | ・豚肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト | ・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・人参 |
| 11 | 月 25 豚肉のうま煮 野菜の和え物 みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | ひじきせんべい | 栗かぼちゃと さつまいもの クッキー | ・おかゆ ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー | ・豚肉 | ・キャベツ・かぼちゃ ・人参 ・玉ねぎ |
| 12 | 火 26 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | ハイハイ | 小松菜と ほうれん草の ビスケット | ・おかゆ・マカロニ・麺 ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草の ビスケット | ・鶏肉 | ・玉ねぎ・小松菜 ・きゅうり ・人参 |
| 13 | 水 27 じゃが芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | お野菜せんべい | 動物ビスケット | ・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・動物ビスケット | ・豚ひき肉 ・豆腐 | ・玉ねぎ・わかめ ・切干大根 ・人参 |
| 14 | 木 28 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | 小魚せんべい | パン粥 | ・おかゆ ・小魚せんべい ・食パン | ・高野豆腐 ・豚ひき肉 ・ミルク | ・小松菜・さつまいも ・もやし・ねぎ ・人参・玉ねぎ |
| 15 | 金 29 肉豆腐 ツナサラダ みそ汁 バナナ | 五倍粥 ~軟飯 | ウエハース | お野菜すなっく | ・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・お野菜すなっく | ・豚肉 ・豆腐 ・ツナ | ・玉ねぎ・キャベツ・バナナ ・人参・えのき ・わかめ・こねぎ |
| 16 | 土 30 スパゲティ チーズポテト バナナ | スパゲ ティ | ヨーグルト | せんべい | ・スパゲティ ・じゃがいも ・せんべい | ・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト | ・玉ねぎ ・人参 ・バナナ |
| 18 | 月 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ | 五倍粥 ~軟飯 | ひじきせんべい | 栗かぼちゃと さつまいもの クッキー | ・おかゆ ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー | ・赤魚 | ・ほうれん草・キャベツ ・もやし・バナナ ・人参 |
| 19 | 火 ポテトコロケ風 ブロッコリーサラダ みそ汁 | 五倍粥 ~軟飯 | ハイハイ | 動物ビスケット | ・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・動物ビスケット | ・豚ひき肉 ・ツナ ・豆腐 | ・玉ねぎ ・ブロッコリー |
| 20 | 水 豚肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ | 五倍粥 ~軟飯 | 小魚せんべい | マンナ ビスケット | ・おかゆ・春雨 ・小魚せんべい ・マンナビスケット | ・豚肉 | ・玉ねぎ・きゅうり・バナナ ・人参・玉ねぎ ・もやし・わかめ |

身体測定



お子さんの身長、体重は成長の目安になります。「食べる量が多いか・少ないか」乳幼児期には大変気になる問題です。小食だと子どもの発育に影響するのは？と心配になるものです。子どもは食欲にムラや偏食があって当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から一週間単位で、長期的に見ていきましょう。