



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	七倍粥			・おかゆ	・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			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・粉チーズ	・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	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・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	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・人参・キャベツ ・玉ねぎ ・わかめ
9 土 23	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・粉チーズ	・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	スパゲティ			・おかゆ	・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	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ ・麺	・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	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・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	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・豚ひき肉	・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	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・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			・スパゲティ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
18 月	赤魚の煮つけ ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ	・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	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・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	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・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では？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。