



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
4 18	金 コーンクリームシチュー 煮びたし みかん	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	チーズ スティック	・おかゆ ・じゃが芋	・鶏肉 ・じゃこ	・人参・ほうれん草 ・たまねぎ・みかん ・コーンクリーム
5 19	土 煮込みうどん バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん	・鶏肉 ・ヨーグルト	・人参・バナナ ・たまねぎ ・ほうれん草
7 21	月 煮物 小松菜のソテー みそ汁（ポテト・わかめ）	五倍粥～ 軟飯	小魚あられ	ハイハイ	・おかゆ ・じゃがいも	・凍り豆腐	・人参 ・たまねぎ ・小松菜
8 22	火 人参しりしり風 納豆和え オレンジ みそ汁（葱）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	ふかし芋	・おかゆ	・ツナ ・納豆	・人参 ・もやし ・葱・オレンジ
9 23	水 花しゅうまい じゃが芋の金平 りんご みそ汁（大根・麩）	五倍粥～ 軟飯	チーズ スティック	お野菜 すなっく	・おかゆ・麩 ・しゅうまいの 中 ・じゃがいも	・豚ひき肉	・たまねぎ ・キャベツ ・人参・りんご
10 24	木 高野豆腐のうま煮 マッシュポテト・グラッセ みそ汁（ほう・えのき）	五倍粥～ 軟飯	ハイハイ	ふかし芋	・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐	・たまねぎ ・人参・大根 ・ほうれん草・えのき
11 25	金 鶏の照り焼き 人参金平 みかん みそ汁（わかめ・豆腐）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	豆乳もち バナナ	・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・たまねぎ・みかん ・人参・わかめ ・トマト
12 26	土 パン粥 ツナポテト 野菜スープ バナナ	パン粥	ヨーグルト	せんべい	・パン ・じゃがいも	・ツナ ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ ・バナナ
15 29	火 ナゲット風 人参サラダ みそ汁（じゃが芋・わかめ）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	ハイハイ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・白菜・きゅうり ・わかめ
16 30	水 豆腐のうま煮 里芋のそぼろ煮 みかん みそ汁（キャベツ）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	小魚あられ	・おかゆ ・里芋	・豆腐 ・鶏ひき肉	・たまねぎ・人参 ・小松菜・キャベツ ・みかん
17 31	木 煮魚 りんご マッシュかぼちゃ みそ汁（豆腐・葱）	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	・さけ ・豆腐	・人参 ・ねぎ・りんご ・かぼちゃ
28	月 ハヤシライス 大根餅 オレンジ みそ汁（麩）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	チーズ スティック	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・大根

～ 新年 おめでとうございます ～

<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。



☆手づかみ食べを充分に☆
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。



