



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 15 金	ハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁(大根) みかん	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ ・じゃが芋 ・麩	・豚ひき肉	・人参・キャベツ ・たまねぎ ・大根・みかん
2 16 土	あんかけマカロニ みそ汁(きゃべつ・麩) バナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ ・麩	・豚肉 ・ヨーグルト	・人参・もやし ・たまねぎ ・キャベツ・バナナ
4 18 月	ツナポテト 野菜のうま煮 みそ汁(さつまいも・にら)	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	お野菜 すなっく	・おかゆ ・さつまいも ・じゃがいも	・ツナ	・人参・キャベツ ・たまねぎ ・小松菜・にら
5 19 火	高野豆腐のうま煮 野菜ソテー みそ汁(豆腐)	五倍粥~ 軟飯	小魚あられ	ヨーグルト	・おかゆ	・高野豆腐	・大根・キャベツ ・人参 ・ほうれん草
6 20 水	ささみスティックソテー 切干大根煮 みかん みそ汁(ねぎ・ほうれん草)	五倍粥~ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	ふかし芋	・おかゆ	・鶏ささみ	・大根・ねぎ ・ほうれん草 ・人参・みかん
7 21 木	八宝菜 マカロニケチャップ炒め やさいスープ	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	チーズ スティック	・おかゆ ・マカロニ	・豚肉	・たまねぎ・きゅうり ・人参・キャベツ ・ほうれん草
8 22 金	ハヤシライス ヨーグルト きゃべつサラダ いちご みそ汁(わかめ・豆腐)	五倍粥~ 軟飯	小魚あられ	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ ・人参・わかめ ・キャベツ・いちご
9 23 土	煮込みうどん ツナポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・ツナ ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草・ねぎ ・バナナ
12 26 火	肉じゃが ポパイサラダ みそ汁(里芋・白菜)	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	ヨーグルト	・おかゆ ・里芋	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草 ・白菜
13 27 水	豚肉のうま煮 南瓜の甘煮 オレンジ みそ汁(大根)	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	たまごぼうろ	・おかゆ	・豚肉	・キャベツ ・かぼちゃ ・大根・オレンジ
14 28 木	鮭のコーンクリームかけ 田舎煮 みそ汁(豆腐)	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	・さけ ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・しめじ ・ねぎ

<食事支援のポイント>

☆赤ちゃんの食べる姿勢を確認☆

自ら食べる動きが始まるので、
赤ちゃんの手がテーブルに届き、
足の裏が床や補助板につき、
やや前傾した姿勢がとれるよう
にイスをセットします。



☆食べものの固さを確認☆

まだ固いものを自分の力で
すりつぶして食べることは
できません。口から食べもの
を出すときは固すぎると
いう理由が多いので、確認
してみましょう。

