



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月18日	高野豆腐のうま煮 みかん ほうれん草のお浸し みそ汁（もやし・ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	オレンジ	・おかゆ ・お野菜すなっく ・小松菜とほうれん草のビスケット	・高野豆腐	・人参・玉ねぎ・しめじ ・ほうれん草・もやし ・ねぎ・みかん
5月19日	豚肉と野菜の煮物 大根サラダ オニオンスープ	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	ふかし芋	・おかゆ・じゃがいも ・さつまいも ・ひじきせんべい	・豚肉	・人参・玉ねぎ ・大根・きゅうり
6月20日	豆腐入り和風ハンバーグ ほうれん草のソテー みそ汁（わかめ・ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	小魚とひじきのおこめせん	・おかゆ・じゃがいも ・小魚とひじきのおこめせん ・マンナビスケット	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・ほうれん草 ・ねぎ・わかめ
7月21日	ツナと野菜の煮物 スパサラ みかん みそ汁（さつまいも・にら）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ・さつまいも ・スパゲティー・ウエハース ・小松菜とほうれん草のビスケット	・ツナ ・豆腐	・人参・キャベツ ・玉ねぎ・小松菜 ・にら・みかん
8月22日	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（豆腐・小松菜）	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	ひじきせんべい	・おかゆ・じゃがいも ・春雨・ハイハイ ・ひじきせんべい	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・もやし・きゅうり ・小松菜
9月23日	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 ・チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
12月26日	鮭の照り焼き バナナ 金平にんじん みそ汁（にら）	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	小魚とひじきのおこめせん	・おかゆ ・マンナビスケット ・小魚とひじきのおこめせん	・鮭	・キャベツ ・人参・バナナ ・にら
13月27日	キャベツのメンチ風 おかか和え みそ汁（わかめ・しめじ）	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	小松菜とほうれん草のビスケット	・おかゆ ・お野菜すなっく ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚ひき肉 ・かつお節	・キャベツ・人参・わかめ ・玉ねぎ・ミニトマト ・青菜・しめじ
14月28日	蒸し豚 みかん かぼちゃの煮物 みそ汁（大根）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ ・ウエハース	・豚肉 ・ヨーグルト	・葉ねぎ・玉ねぎ ・かぼちゃ・大根 ・みかん
15月29日	すき焼き風煮 マカロニサラダ みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	お野菜 すなっく	・おかゆ・マカロニ ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・豚肉 ・豆腐	・ねぎ・人参 ・白菜・玉ねぎ ・きゅうり・ほうれん草
16月30日	スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参 ・バナナ
25月	煮魚 野菜炒め みそ汁（豆腐・ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	バナナ	・おかゆ ・マンナビスケット ・ひじきせんべい	・赤魚 ・豆腐	・ほうれん草 ・人参・キャベツ ・ねぎ

<食事の支援について>

☆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理由が多いので、確認してみましょう。



量黄色野菜の王様！
冬が旬のほうれんそう



ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに量黄色野菜の王様と言える食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをして調理します。

