



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
2月	ハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁（わかめ・麩）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・麩	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・小松菜 ・わかめ
6月20日	チキンと野菜のうま煮 切干し大根サラダ スープ ヨーグルト	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・人参・玉ねぎ ・きゅうり ・切り干し大根
7月21日	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 ・チーズ	・キャベツ・玉ねぎ ・人参・もやし ・バナナ
9月23日	豚肉のうま煮 ひじき炒め みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ	・豚肉	・人参・玉ねぎ ・しめじ ・ひじき
10月24日	炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ みそ汁（切干し大根）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ	・鶏ひき肉 ・豆腐 ・ツナ	・人参・玉ねぎ・しいたけ ・ブロッコリー ・切干し大根・こねぎ
11月25日	ハンバーグ 野菜のうま煮 いちご みそ汁（小松菜・麩）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・豚ひき肉	・玉ねぎ・人参 ・小松菜 ・いちご
12月26日	白身魚のソテー 春雨サラダ みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ・春雨	・たら	・ミニトマト・もやし ・きゅうり ・玉ねぎ・キャベツ
13月27日	鶏肉のオニオントマト煮 しらす和え バナナ みそ汁（さつまいも・にら）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・さつまいも	・鶏肉 ・しらす	・玉ねぎ・しめじ ・ほうれん草・にら ・小松菜・バナナ
14月28日	パン粥 チーズポテト バナナ	パン粥			・パン ・じゃがいも	・チーズ	・キャベツ ・バナナ
16月30日	豚肉のうま煮 マカロニサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・マカロニ	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ ・きゅうり
17月31日	高野豆腐のうま煮 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁（キャベツ・えのき）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・高野豆腐	・人参・玉ねぎ ・キャベツ・えのき
18月	豚肉と野菜の煮物 しらす入り納豆和え みそ汁（もやし）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ	・豚肉 ・しらす ・納豆	・玉ねぎ・人参 ・小松菜 ・もやし
19月	松風焼き風 小松菜のお浸し いちご みそ汁（玉ねぎ・じゃがいも）	五倍粥 ～軟飯			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ひき肉	・ねぎ・小松菜 ・人参・玉ねぎ ・いちご

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。しかし、基本的に子どもが元気に育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があっても当然です。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。