

令和4年 5月分9~11ヵ月（パクパク期）



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	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ ・麩 ・ウエハース	・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	動物ビスケット	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・動物ビスケット ・お野菜すなっく	・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	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・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	小魚せんべい	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・小魚せんべい ・ウエハース	・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	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	ほうれん草と 小松菜のせんべい	・おかゆ ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー ・ほうれん草と小松菜のせんべい	・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	お野菜リング	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも・麩 ・お野菜リング ・マンナビスケット	・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	小松菜とほうれん草の ビスケット	ひじきせんべい	・おかゆ・春雨 ・小松菜とほうれん草のビスケット ・ひじきせんべい	・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	ハイハイ	動物ビスケット	・おかゆ・さつまいも ・ハイハイ ・動物ビスケット	・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	ヨーグルト	せんべい	・パン ・じゃがいも ・せんべい	・チーズ ・ヨーグルト	・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	お野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・マカロニ ・お野菜せんべい ・マンナビスケット	・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	お野菜すなっく	バナナヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・高野豆腐 ・ヨーグルト	・人参・玉ねぎ ・キャベツ・えのき ・バナナ
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	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・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	ひじきせんべい	お野菜リング	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・お野菜リング	・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。