

令和5年 5月分 7・8ヵ月（モグモグ期）



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
1月	こいのぼりハンバーグ 切干し大根サラダ ヨーグルト みそ汁（わかめ・麩）	七倍粥			・おかゆ・麩・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参 ・切干し大根 ・きゅうり・わかめ
2火	豆腐あんかけ ひじき炒め みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・人参・しいたけ ・玉ねぎ・ひじき ・しめじ
6土	スパゲティ-ナポリタン チーズポテト ヨーグルト	スパゲティ- ティ-			・スパゲティ- ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参
20	スパゲティ-ナポリタン チーズポテト バナナ				・スパゲティ- ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
8月	鶏肉の甘辛煮 じゃがいもとツナの煮物 みそ汁（高野豆腐）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏肉 ・ツナ ・高野豆腐	・玉ねぎ ・わかめ
9火	豚肉のうま煮 スパゲティ-サラダ みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ・スパゲティ-	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・きゅうり ・人参・にら
10水	タラのムニエル 納豆和え バナナ みそ汁（わかめ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・たら ・納豆	・人参・わかめ ・小松菜 ・バナナ
11木	豆腐ミートグラタン風 ツナ和え みそ汁（ほうれん草・えのき）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉・豆腐 ・チーズ ・ツナ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・ほうれん草 ・えのき
12金	肉じゃが 12日/オレンジ ほうれん草のお浸し 26日/みかん缶 みそ汁（豆腐・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ・ねぎ・オレンジ(12日) ・みかん缶(26日)・わかめ
13土	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
15月	鮭のムニエル 南瓜の甘煮 みそ汁（切干し大根）	七倍粥			・おかゆ	・鮭	・玉ねぎ・ブロッコリー ・かぼちゃ・人参 ・切干し大根
16火	煮物 オレンジ しらす和え みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏肉 ・しらす ・豆乳・きな粉	・人参・小松菜 ・玉ねぎ・わかめ ・オレンジ
17水	豆腐と豚肉のうま煮 サイコロサラダ バナナ みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ・麩・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・人参・にら ・もやし・きゅうり ・小松菜・バナナ
18木	青菜シュウマイ風 春雨サラダ みそ汁（豆腐・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ・春雨	・豚ひき肉 ・豆腐	・小松菜・ねぎ ・きゅうり ・人参
19金	鶏肉とじゃがいもの煮物 切干し大根サラダ みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ・麩・じゃがいも	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・切干し大根 ・きゅうり

※12日（金）はもも組育児参加です。

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よく育っていれば、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。