

令和7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	木	高野豆腐のそぼろ煮 ひじき炒め みそ汁 オレンジ	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・高野豆腐 ・豆腐	・人参・小松菜 ・しいたけ・オレンジ ・ひじき
2	金	ハンバーグ 野菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・玉ねぎ・もやし ・キャベツ・わかめ ・ブロッコリー
7	水	赤魚の煮魚 マカロニサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ ・麴	・赤魚	・玉ねぎ・小松菜 ・きゅうり ・人参
8	木	豆腐ミートグラタン風 ツナ和え 野菜スープ バナナ	七倍粥			・おかゆ	・豆腐・ツナ ・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ・バナナ ・人参 ・キャベツ
9	金	鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根煮付け みそ汁 オレンジ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・ねぎ・玉ねぎ ・人参・オレンジ ・切干大根
10	土	スパゲティ チーズポテト バナナ	スパゲティ			・スパゲティ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
12	月	鶏肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉	・かぼちゃ・人参 ・きゅうり・しめじ ・玉ねぎ
13	火	高野豆腐のうま煮 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・納豆	・ねぎ・人参 ・にら・さつまいも ・もやし
14	水	豆腐のそぼろあんかけ おかか和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・豚ひき肉 ・かつお節	・人参・小松菜 ・ねぎ・大根 ・にら
15	木	豚肉と野菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・玉ねぎ・しめじ ・人参 ・さつまいも
16	金	肉じゃが ブロッコリーサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麴	・豚肉 ・ツナ	・人参 ・玉ねぎ ・ブロッコリー
17	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・バナナ ・もやし
19	月	メンチカツ風 じゃこの和え物 みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・玉ねぎ・ほうれん草 ・キャベツ・バナナ ・もやし・わかめ
20	火	鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・高野豆腐 ・鶏肉	・人参・きゅうり・キャベツ ・玉ねぎ・わかめ ・しいたけ・みかん缶

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。