



	月	火	水	木	金	土
	10, 24	11, 25	12, 26	13, 27	28	29
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のピカタ ・ひじきの五目煮 ・小松菜と豆腐のすまし汁 ・佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドライカレー ・コンソメスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶっかけそうめん ・ポテトサラダ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼肉丼 ・空心菜の中華スープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏団子と冬瓜の煮物 ・ゴーヤチャンプルー ・えのきと玉ねぎのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・キャベツと人参のスープ ・フルーツ
	[麦入りご飯]	[ご飯]	[素麺]	[ご飯]	[麦入りご飯]	[ご飯]
	<ul style="list-style-type: none"> 〔 白身魚卵 〕 〔 大豆ひじきこんにゃく油揚げ人参 〕 〔 小松菜豆腐人参 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 合挽肉人参玉ねぎズッキーニレーズン 〕 〔 玉ねぎ人参キャベツ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 ハムきゅうりトマト卵 〕 〔 じゃがいも人参きゅうり 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 牛肉人参ピーマンもやし玉ねぎ 〕 〔 空心菜人参大根玉ねぎしいたけ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 鶏挽肉冬瓜玉ねぎ 〕 〔 豚肉豆腐ゴーヤ人参もやし 〕 〔 えのき玉ねぎ人参ごぼうわかめ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 牛肉玉ねぎ人参じゃがいもマッシュルーム 〕 〔 キャベツ人参 〕
	おやつ	コーンフレーク牛乳	バターケーキ牛乳	味付けパン牛乳	麩ラスク牛乳	14日→おせんべいおさつチップ、ゼリー 28日→手作りクッキー牛乳
離乳食おやつ	初期	中期	後期	初期	中期	後期
	刻みバナナ	鉄入りビスケット	マンナ	刻みりんご	ふかししいも	チーズスティック
	スティックバナナ	鉄入りビスケット	マンナ	スティックりんご	ふかししいも	チーズスティック

	月	火	水	木	金	土
	3, 17, 31	4, 18	5, 19	6, 20	7, 21	8, 22
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・ミニラーメン ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパンサンド ・クリームシチュー ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・豆腐と油揚げのみそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のつくね焼き ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・夏野菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみのフリッター ・オクラのおかか和え ・温野菜 ・ずいき汁 ・佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・大根のみそ汁 ・フルーツ
	[ご飯]	[パン]	[ご飯]	[麦入りご飯]	[麦入りご飯]	[中華麺]
	<ul style="list-style-type: none"> 〔 豚肉玉ねぎ人参ピーマンしいたけ卵 〕 〔 中華麺 〕 〔 もやしコーン缶わかめ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 ハム卵きゅうりじゃがいもスライスチーズシーチキン缶パセリ 〕 〔 鶏肉人参じゃがいも玉ねぎしめじほうれん草 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 合挽肉人参卵いんげん 〕 〔 豆腐油揚げキャベツ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 鰯ひじきじゃがいも人参青じそ 〕 〔 鶏挽肉かぼちゃ 〕 〔 冬瓜なす玉ねぎわかめ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 鶏ささみカレー粉 〕 〔 オクラちりめんじゃこかつお節 〕 〔 キャベツブロッコリーミニトマト 〕 〔 すいき人参かぼちゃ 〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔 豚肉キャベツ青ねぎもやし 〕 〔 大根わかめ 〕
	おやつ	アイスクリーム牛乳	豆乳もち牛乳	ミルクスコーン牛乳	すいか牛乳	梅ゼリー牛乳
離乳食おやつ	初期	中期	後期	初期	中期	後期
	ウエハース	きな粉マッシュ	動物ビスケット	刻みすいか	刻みバナナ	鉄入りビスケット
	ウエハース	きな粉ポテト	動物ビスケット	すいか	スティックバナナ	鉄入りビスケット

食欲がない時の食事



- ☆水分が多く、あっさりしたのと越しの良い料理を1品添える☆
冷奴、絹豆腐、そうめん、冷麦など。
- ☆酸味や香辛料を上手に利用☆
酢や柑橘類、梅干しなどの酸味は食欲を増進させる働きがあります。酢の物の小鉢を1品添えたり、ごま油やカレー粉などの香辛料を使って、料理をすっきりと仕上げましょう。
- ☆食卓の彩りを工夫する☆
食欲を促す色はオレンジ系の色だと言われています。緑や赤、黄色など食品の色合いを上手に組み合わせ、食卓の彩りに気をくばることで、偏りのない食事を整えることができます。
- ☆好みを生かす☆
食欲がない時は、子どもの好きなメニューを添えてあげることもひとつの方法です。

郷土料理

離乳食

8月は沖縄県の『ゴーヤチャンプルー』※その日に使用する材料を使用し、です！！ 調理しています。詳しい材料は各自野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。 の連絡ノートに書いています。
「チャンプルー」は沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味で、家庭によって具はさまざまで、野菜や豆腐に限らずいろいろな食材と一緒に炒め合
わせます。

◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯
(中期)7倍～5倍粥