



献立表



もくひょう

- ・野菜と仲良くなりましょう
- ・よく噛んで食べましょう



日	曜	献立名
1	月	おかゆ さつま芋の甘煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト
2	火	おかゆ ササミと野菜のみそ煮 玉葱のスープ オレンジ
3	水	文化の日
4	木	おかゆ たらと大根のしょうゆ煮 バナナ
5	金	おかゆ とり団子の野菜あんかけ ポトフ りんご
6	土	おかゆ 大根のそぼろ煮 ワカメスープ バナナ
8	月	おかゆ ササミのトマト煮 ふのみそ汁 柿
9	火	おかゆ ひき肉と根菜の煮物 豆腐スープ ヨーグルト
10	水	おかゆ 肉じゃが すまし汁 バナナ
11	木	おかゆ 焼きハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ 梨
12	金	おかゆ 鮭と野菜のしょうゆ煮 大根のみそ汁 バナナ
13	土	おかゆ かぼちゃ煮 うどん汁 バナナ
15	月	おかゆ ツナとブロッコリーの煮物 じゃが芋のスープ バナナ
16	火	おかゆ ササミと芋のコロコロ煮 コンソメスープ バナナ
17	水	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 玉葱のみそ汁 ヨーグルト
18	木	おかゆ とり団子の野菜あんかけ かぼちゃのスープ オレンジ
19	金	おかゆ マカロニとひき肉のとろとろ煮 チンゲン菜のスープ バナナ
20	土	おかゆ キャベツとササミの蒸し煮 人参のスープ バナナ
22	月	おかゆ たらのトマト煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ
23	火	勤労感謝の日
24	水	おかゆ ササミと大根のしょうゆ煮 豆腐のスープ りんご
25	木	おかゆ ブロッコリーと鶏肉のトマト煮 うどん汁 バナナ
26	金	おかゆ たらと野菜のくたくた煮 もやしのスープ ヨーグルト
27	土	おかゆ じゃが芋煮 うどん汁 バナナ
29	月	おかゆ ササミと芋のみそ煮 葱のスープ ヨーグルト
30	火	おかゆ 大根とツナの煮物 ブロッコリーのスープ バナナ



早食いはよく噛まないで食べていることが考えられます。一汁二菜のような献立にして、品数を用意してみましよう。タンパク質は加熱するとかたくなるのでよく噛むようになります。汁物は野菜などの具を多くしたり、食材を今より大きめに切るのも◎。手づかみメニューを加えたり、会話を楽しみながらゆっくり食べられるようにしてみるのもおすすめです。