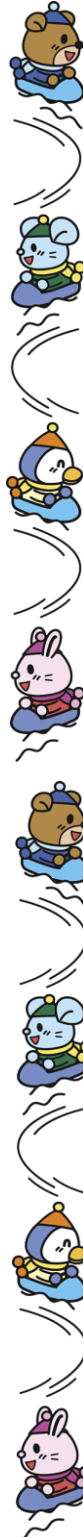
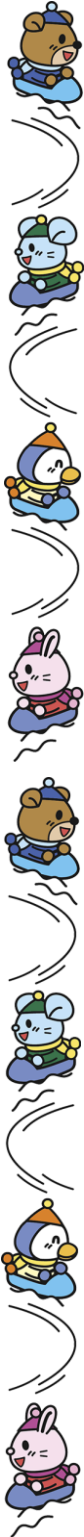




もくひょう

- ・好き嫌いをしないで食べましょう
- ・よく噛んで食べましょう



日	曜	献立名
1	土	元旦
3	月	休日
4	火	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜スープ バナナ
5	水	おかゆ 鮭と野菜のみそ煮 白菜のスープ オレンジ
6	木	おかゆ ササミと芋のコロコロ煮 ブロッコリーのスープ バナナ
7	金	おかゆ とりひき団子の野菜あんかけ 七草風みそ汁 ヨーグルト
8	土	おかゆ さつま芋の甘煮 うどん汁 バナナ
10	月	成人の日
11	火	おかゆ カリフラワーとササミの煮物 野菜スープ ヨーグルト
12	水	おかゆ たらとかぼちゃのしょうゆ煮 ほうれん草のスープ バナナ
13	木	おかゆ 鶏挽肉と芋のみそ煮 人参スープ ヨーグルト
14	金	おかゆ 白身魚のトマト煮 かぶのみそ汁 りんご
15	土	おかゆ ササミとさつま芋の煮物 ふのスープ バナナ
17	月	おかゆ 白菜とマカロニのとろとろ煮 ほうれん草のスープ みかん
18	火	おかゆ 鮭と根菜のしょうゆ煮 小松菜のスープ ヨーグルト
19	水	おかゆ 三色団子 茹で野菜 葱のみそ汁 りんご
20	木	おかゆ マーボー豆腐風 わかめスープ バナナ
21	金	おかゆ ササミとマカロニのトマト煮 大根のみそ汁 オレンジ
22	土	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
24	月	おかゆ ツナと大根のしょうゆ煮 ポトフ ヨーグルト
25	火	おかゆ 焼きバーグ 茹で野菜 マカロニスープ バナナ
26	水	おかゆ ササミと根菜の甘煮 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト
27	木	おかゆ たらとブロッコリーのトマト煮 人参スープ バナナ
28	金	おかゆ ツナと野菜の煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ
29	土	おかゆ 肉じゃが ねぎのみそ汁 バナナ
31	月	おかゆ 豆腐のササミアんかけ クリームシチュー風 オレンジ

歩くようになるるとすべてのことに興味津々になり、食事に集中できなくなります。まずは、環境づくりが大切です。食事の前はおなかですいていること。そして、テレビを消したりおもちゃを片付けたり、食べる物に興味をもてるような言葉がけをしていきましょう。お気に入りのスプーンや食器などをそろえてあげるのもいいですね。