



もくひょう

- ・食事のリズムを大切にしましょう
- ・自分で食べる意欲を大事にしましょう

日	曜	献立名
1	火	おかゆ ササミとブロッコリーのトマト煮 ジャが芋のみそ汁 ヨーグルト
2	水	おかゆ 鮭とパスタのクリーム煮 豆腐のスープ オレンジ
3	木	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 バナナ
4	金	おかゆ 肉じゃが ワカメスープ ヨーグルト
5	土	おかゆ かぼちゃのミルク煮 うどん汁 バナナ
7	月	おかゆ とりひき団子と野菜煮 玉葱のスープ オレンジ
8	火	おかゆ たらと野菜のだし煮 コンソメスープ バナナ
9	水	おかゆ ササミと芋のコロコロ煮 具たくさんみそ汁 ヨーグルト
10	木	おかゆ とりひきバーグ 茹で野菜 葱のスープ バナナ
11	金	おかゆ さつま芋の甘煮 マカロニスープ オレンジ
12	土	おかゆ ジャが芋のしょうゆ煮 ふのスープ バナナ
14	月	おかゆ 大根とツナの煮物 豆腐のスープ バナナ
15	火	おかゆ マーボー豆腐風 白菜のミルクスープ ヨーグルト
16	水	おかゆ 焼き魚 ひじきの煮物 人参スープ オレンジ
17	木	おかゆ ひき肉と野菜のくたくた煮 うどん汁 ヨーグルト
18	金	おかゆ ササミと芋のみそ煮 人参のスープ バナナ
19	土	おかゆ うどん汁 バナナ
21	月	春分の日
22	火	おかゆ かぼちゃのそぼろあん 野菜スープ ヨーグルト
23	水	おかゆ たらと野菜のトマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
24	木	おかゆ ジャが芋とひき肉のミルク煮 玉葱のスープ ヨーグルト
25	金	おかゆ とりひき団子 茹で野菜 ふのみそ汁 バナナ
26	土	おかゆ さつま芋煮 うどん汁 バナナ
28	月	おかゆ ササミとかぼちゃの煮物 豆腐スープ ヨーグルト
29	火	おかゆ 鮭のみそ煮 白菜のスープ オレンジ
30	水	おかゆ 肉じゃが うどん汁
31	木	おかゆ 大根のそぼろあんかけ わかめのみそ汁

《野菜を食べない場合の対処》

野菜嫌いで野菜を食べないからと野菜ジュースで補おうとしても、根本的解決にはなりません。いろいろな野菜を見て触って味わうことが大切です。空腹であれば手を伸ばすので、食事の前はお腹をすかせた状態にしましょう。人参、大根など型抜きして、見た目に興味を持たせるのもいいですね。