



# 献立表



もくひょう

・食事のリズムを大切にしましょう

日	曜	献立名
1	水	五倍粥 挽肉と野菜のトロトロ煮 野菜スープ バナナ
2	木	五倍粥 鶏団子と野菜の柔らか煮 大根のみそ汁 みかん
3	金	五倍粥 ササミとさつま芋の甘煮 麩のスープ バナナ
4	土	五倍粥 かぼちゃ煮 うどん汁 バナナ
6	月	五倍粥 やわらか豆腐のそぼろあん キャベツのスープ ヨーグルト
7	火	五倍粥 鮭と野菜のくたくた煮 玉葱のみそ汁 バナナ
8	水	五倍粥 白身魚のだし煮 根菜のみそ汁 ヨーグルト
9	木	五倍粥 ササミと野菜のケチャップ煮 白菜のみそ汁 オレンジ
10	金	五倍粥 さつま芋のそぼろ煮 コンソメスープ バナナ
11	土	建国記念日
13	月	五倍粥 鮭と野菜のだし煮 おでん風スープ バナナ
14	火	五倍粥 やわらか煮込みハンバーグ コンソメスープ フルーツ
15	水	五倍粥 鶏肉と野菜のだし煮 豆腐のみそ汁 りんご
16	木	五倍粥 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 豆腐のスープ バナナ
17	金	五倍粥 鱈と野菜のくたくた煮 白菜のスープ みかん
18	土	五倍粥 ツナと野菜のだし煮 わかめスープ バナナ
20	月	五倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ オレンジ
21	火	五倍粥 じゃが芋とツナのやわらか煮 キャベツのスープ バナナ
22	水	五倍粥 挽肉とかぼちゃのトロトロ煮 うどん汁 みかん
23	木	天皇誕生日
24	金	五倍粥 ツナと野菜の塩煮 ポトフ バナナ
25	土	五倍粥 じゃが芋煮 うどん汁 バナナ
27	月	五倍粥 ササミと野菜の彩り煮 野菜スープ みかん
28	火	五倍粥 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜のスープ バナナ

歩くようにな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が、まずは、環境づくりが大切です。食事の前はおなかがすいていること、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か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。