



日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	午後
1 金	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 *小松菜とブルーの ケーキ	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜のどろ ろ煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10) ・野菜スープ(野菜15)
2 土	牛乳	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、い1)
4 月	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20)
5 火	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイル キャベツ・そつめん汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのどろろ煮(野菜20) すまし汁(麩1、野菜5)
6 水	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のどろろ煮(野菜20)
7 木	牛乳	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ミルク	にゅうめん(冷麦10・玉葱10・人参5) すりつぶしバナナ(10)
8 金	牛乳	ごはん・ツナと豆腐の揚げ団子 ・トマト・えのきと玉ねぎのす まし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウモロコシ25・野菜10) すまし汁(麩1、人参5)
9 土	牛乳	パン ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗)
11 月	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(餅10、野菜15) オニオンスープ(玉葱15)
12 火	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	ミルク	5分がゆ(米10) 茄子とどろろ煮(茄子15・人参3) すまし汁(麩1、人参5)
13 水	牛乳	ごはん・手羽中の照煮・小松菜 とツナの中華和え・なめこと豆 腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜マッシュ(野菜30・が1)
誕生 14 木	牛乳	バター・炊き込みごはん・白身 魚のいそべ揚げ・きゅうりのご ま酢あえ・麩とわかめのすまし	アイスクリーム	ミルク	魚入りおじや(米10、魚8、人参3) つぶしすいか(20)
15 金	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 *小松菜とブルーの ケーキ	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜のどろ ろ煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10) ・野菜スープ(野菜15)
16 土	牛乳	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、い1)
19 火	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のどろろ煮(野菜20)
20 水	牛乳	ごはん・魚の香味揚げ・オクラ のごま酢あえ・人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強 化)・あられ・おやつ 昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・が1) すまし汁(野菜15)
21 木	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のどろろ煮(野菜20)
22 金	牛乳	ごはん・ツナと豆腐の揚げ団子 ・トマト・えのきと玉ねぎのす まし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウモロコシ25・野菜10) すまし汁(麩1、人参5)
23 土	牛乳	パン ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗)
25 月	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイル キャベツ・そつめん汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのどろろ煮(野菜20) すまし汁(麩1、野菜5)
26 火	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20)
27 水	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・切干 大根サラダ・玉ねぎと油揚げの みそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) 玉ねぎのスープ(玉葱15)
28 木	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	ミルク	5分がゆ(米10) 茄子とどろろ煮(茄子15・人参3) すまし汁(麩1、人参5)
29 金	牛乳	ごはん・手羽中の照煮・小松菜 とツナの中華和え・なめこと豆 腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜マッシュ(野菜30・が1)
30 土	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(餅10、野菜15) オニオンスープ(玉葱15)

食べることに集中してくれない時は…

好奇心が旺盛になり遊び食べが増えてきます 食べ物を手でぐちゃぐちゃに握りつぶしたりポイポイ捨てたり大変ですね 始めの10分くらいは集中して食べて食べなくなったらお腹が満たされたサインです 食事時間は10～30分が目安 食べる量が少なければお腹が空いたら次はしっかり食べてくれますし遊ぶと食事が終わることもそのうちわかるようになります 見守ってあげましょう