

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 女

年齢: 1 歳 1 か月

身長 72 cm

体重: 8.1 Kg

| 1日目<3月18日> <u>金</u> | | | | 2日目<3月19日> <u>土</u> | | | | 3日目<3月20日> <u>日</u> | | | | 4日目<3月21日> <u>月・祝</u> | | | | |
|---------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------|----------|------------|----------------------------------------------------|---------------------|-------|---------------------------------------------------------|----------|-----------------------|----------|-----------|-------|--------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | | | 6 | 野菜ホットケーキ | ホットケーキミックス | 1人 | 6 | さつまいも | パン | 1人で | 6 | 野菜ホットケーキ | ホットケーキ | 1人 | |
| | 7 | 野菜ホットケーキ | 卵・牛乳 | 7 | ヨーグルト | 卵・牛乳 | ベビータア | 7 | 食パン | | ベビータア | 7 | バナナ | ミックス | ベビータア | |
| | 8 | バナナ | にんじん・たまねぎ | 8 | | にんじん・たまねぎ | | 8 | バナナ | | | 8 | | 卵・牛乳 | | |
| 昼 | 9 | | | 9 | | | | 9 | | | | 9 | | にんじん・たまねぎ | | |
| | 10 | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | |
| | 11 | | | 11 | | | | 11 | | | | 11 | | | | |
| | 12 | ベビーフードの | ごはん | ママと | 12 | アジャンマンパン | パン | ママ・パパと | 12 | ベビーフードの | | ママとパパと | 12 | おにのみ焼き | 豚肉 | ママとパパと |
| | 13 | 牛丼、ゆでたまご | 牛肉・たまねぎ | ベビータア | 13 | 野菜ジュース | | 外で | 13 | コーンポスタ | | 外で | 13 | | キャベツ | 家で |
| | 14 | さつまいも | さつまいも | | 14 | | | | 14 | ベビースンベリ | | | 14 | | 長いも | |
| 夜 | 15 | | | 15 | | | | 15 | | | | 15 | いちご | 卵 | | |
| | 16 | | | 16 | 白おむすび | ごはん | ママと | 16 | | | | 16 | | | | |
| | 17 | まぜにみおにぎり | ぶりかけ | ベビータア | 17 | さわら焼き | | ママと | 17 | しらす | しらす | ママと | 17 | | | ママとパパと |
| | 18 | ハンバーガー | ごはん | | 18 | 野菜入り | たまねぎ・キャベツ | パパと | 18 | おにぎり | ごはん | ベビータア | 18 | カレー | ごはん | 家で |
| | 19 | ほうれん草おひたし | とりひき肉 | | 19 | トマト焼き | たまご | | 19 | 野菜入り卵焼き | キャベツ・ワカメ | | 19 | | 牛肉 | |
| | 20 | | しめじ | | 20 | | | | 20 | みかん | たまご | | 20 | | たまねぎ | |
| | 21 | | たまねぎ | | 21 | | | | 21 | | 米粉チーズ | | 21 | | にんじん | |
| | 22 | | ほうれん草 | | 22 | | | | 22 | | みかん | | 22 | | | |
| 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | |
| 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | |
| 使った調味料に○ | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 (米粉チーズ) | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 (カレー粉、いりこだし) | | | | | | |
| 食欲 | よく食べた 普通 <u>食ベムラ</u> 小食 | | | よく食べた 普通 <u>食ベムラ</u> 小食 | | | よく食べた 普通 <u>食ベムラ</u> 小食 | | | よく食べた 普通 <u>食ベムラ</u> 小食 | | | | | | |

お子さまの食事でご気づいていることを教えてください。また、お悩みがあれば教えてください。

肉と魚を交互にするように
なるべく家では手作り

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

| 5日目<3月22日> 火 | | | | 6日目<3月23日> 水 | | | | 7日目<3月24日> 木 | | | |
|------------------|-----|--------|------------|------------------|-----|--------|------------|------------------|-----|--------|--------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | おしパン | ホットケーキミックス | 1人で | 6 | おしパン | ホットケーキミックス | 1人で | 6 | おしパン | 1人で |
| | 7 | バナナ | 卵 | バビッチェア | 7 | りんご | 卵 | バビッチェア | 7 | りんご | バビッチェア |
| | 8 | 野菜ジュース | 牛乳 | | 8 | | 牛乳 | | 8 | 牛乳 | |
| 昼 | 12 | おこのみやき | 豚肉 | ママと | 12 | なすと巻き | | ママと | 12 | おこのみやき | ママと |
| | 13 | | キャバツ | 家で | 13 | ちかんむし | | おばあちゃん | 13 | キャバツ | 家で |
| | 14 | | にんじん | | 14 | | | 外食 | 14 | にんじん | |
| 夜 | 17 | さばバーグ | さばの水煮 | ママと | 17 | カレーライス | 牛肉 | ママと | 17 | しろすごはん | ママと |
| | 18 | ごはん | 豆腐 | バビッチェア | 18 | 野菜ジュース | たまねぎ | おばあちゃん | 18 | みそ汁 | 家で |
| | 19 | | ほうろく草 | | 19 | | 人参 | バビッチェア | 19 | 卵焼き | |
| 20 | | 白米 | | 20 | | ごはん | | 20 | ごはん | | |
| 使った調味料に○ | | | | | | | | | | | |
| 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース | | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース | | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース | | | |
| マヨネーズ ケチャップ みりん | | | | マヨネーズ ケチャップ みりん | | | | マヨネーズ ケチャップ みりん | | | |
| その他 () | | | | その他 (カレ-粉) | | | | その他 () | | | |
| 食欲 | | | | | | | | | | | |
| よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | |

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 男

年齢: | 歳 | 月

身長 74.4 cm

体重: 9.56 Kg

| 1日目<3月28日> 月 | | | | 2日目<3月29日> 火 | | | | 3日目<3月30日> 水 | | | | 4日目<3月31日> 木 | | | | |
|--------------|------------------------------------------------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------|-----|--------------|------------------------------------------------|--------------|-----|------------------------------------------------|-------------------|--------------|-----|-----------------|-----------------|--------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | |
| | 7 | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | |
| | 8 | 食パン | 食パン(牛乳)チーズ | 母と自宅で | 8 | オートミール | オートミール、牛乳 | 母と自宅で | 8 | 食パン | 食パン(牛乳)、粉チーズ | 祖父母、叔母、母と | 8 | 食パン、パンゲラタン | 食パン(牛乳)、牛乳、粉チーズ | 母と自宅で |
| | 9 | サラダ | レタス、トマト、キュウリ | | 9 | かぼちのサラダ | かぼち、たまねぎ | | 9 | 豚汁 | 豚肉、ごぼう、にんじん | 祖父母の家で | 9 | かぼち、レタス、トマト、シラス | | |
| | 10 | フルーツ | バナナ、甘夏、ヨーグルト | | 10 | フルーツ | バナナ、甘夏 | | 10 | フルーツ | バナナ、いちご、モウイ、デコポン | | 10 | バナナ | バナナ | |
| 昼 | 11 | ヨーグルト | きな粉、牛乳 | | 11 | ヨーグルト | ヨーグルト、きな粉 | | 11 | ヨーグルト | バナナ、ヨーグルト、黒ごま、きな粉 | | 11 | ヨーグルト | ヨーグルト、きな粉 | |
| | 12 | | | | 12 | 食パン | 食パン(牛乳) | | 12 | ごはん | ごはん | 祖父母、叔母、母と | 12 | | | |
| | 13 | ひき肉丼 | ミンチ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ごはん、卵 | 母と自宅で | 13 | 豚汁 | 豚肉、ごぼう、にんじん | 祖父母、叔母、母と | 13 | みそ汁 | 豚肉、ごぼう、にんじん | 祖父母の家で | 13 | 豚汁 | ごはん、白ごま | 母と自宅で |
| | 14 | | | | 14 | 味噌 | 大豆、ねぎ、油揚げ、卵 | | 14 | 豆腐 | 豆腐、大豆、ねぎ | | 14 | | | |
| | 15 | スイートポテト | さつまいも、牛乳 | | 15 | ボロ | ボロ、ササゲ、シレ | | 15 | ボロ | | | 15 | いちご | | |
| 夜 | 16 | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | |
| | 17 | | | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | | |
| | 18 | オクラ豚肉チーズ巻き | オクラ、豚肉、チーズ | 父母と自宅で | 18 | ごはん | ごはん | 祖父母、叔母、母と | 18 | お好み焼 | お好み焼粉、豚肉、天かす | 父母と自宅で | 18 | | | |
| | 19 | かぼちのサラダ | トマト、キュウリ、かぼち、たまねぎ | | 19 | 牛肉のしぐれ煮、きんぴら | 牛肉、卵 | 祖父母の家で | 19 | | 牛肉、かつお、キャベツ、キノコ | | 19 | チキンソテー | 豚肉 | 父母と自宅で |
| | 20 | | ごはん、白ごま | | 20 | 豚汁 | 豚肉、ごぼう、にんじん、大豆、ねぎ | | 20 | | | | 20 | サラダ | かぼち、レタス、キュウリ、卵 | |
| 21 | | | | 21 | | | | 21 | | | | 21 | 味噌 | さつまいも | | |
| 22 | | | | 22 | | | | 22 | | | | 22 | ごはん | ごはん | | |
| 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | |
| 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | |
| 使った調味料に○ | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 (出汁) | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | | | | |
| 食欲 | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | | | | |

お子さまの食事でご覧になっていることを教えてください。また、お悩みがあれば教えてください。

はるべく決まった時間に食事を取る。3食バランス良く食べる。味付けを濃くしない(基本的にほとんど味付けしていません)

おやつは糖分控えめにするなど気を付けています。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

| 5日目<4月1日> 金 | | | | 6日目<4月2日> 土 | | | | 7日目<4月3日> 日 | | | | |
|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------------------------------------------------|-------------|-------|--------------|-----------------|--------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | | | 6 | | | | 6 | | | | |
| | 7 | | | 7 | | | | 7 | | | | |
| | ⑧ | オートミール | オートミール、牛乳、粉チーズ | 母と自宅で | ⑧ | オートミール | オートミール、牛乳、粉チーズ | 母と自宅で | ⑧ | 食パン | 食パン(市販)、牛乳、粉チーズ | 母と自宅で |
| | 9 | 食パン | 食パン(市販) | | 9 | 食パン | 食パン(市販)、牛乳、粉チーズ | | 9 | サラダ | キャベツ、にんじん | |
| | 9 | サラダ | キャベツ、きゅうり | | 9 | サラダ | キャベツ、トマト、おぼろ | | 9 | フルーツ | いちご、デコポン | |
| 10 | フルーツ | バナナ、いちご、デコポン | | 10 | フルーツ | バナナ、いちご、デコポン | | 10 | ヨーグルト | ヨーグルト、きな粉 | | |
| 10 | ヨーグルト | ヨーグルト、きな粉 | | 10 | ヨーグルト | ヨーグルト、きな粉 | | 10 | | | | |
| 11 | | | | 11 | | | | 11 | | | | |
| 昼 | 12 | | | 12 | | | | 12 | | | | |
| | 13 | | | 13 | | | | 13 | | | | |
| | ○ | お弁当(手作り) | ごはん、しらす | 母、友人と外食 | ○ | お弁当(手作り) | 食パン、しらす | 母、友人と公園で | ○ | しらすパスタ | パスタ、しらす、レタス | 父母と自宅で |
| | 14 | | ひき肉、にんじん、たまねぎ | | 14 | | キャベツ、トマト、おぼろ | | 14 | | ピーマン、ねぎ | |
| | 14 | | キャベツ、きゅうり、卵、いちご | | 14 | | いちご、デコポン | | 14 | | | |
| 15 | | | | 15 | | | | 15 | | | | |
| 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | |
| 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | | |
| 夜 | 18 | | | 18 | | | | 18 | | | | |
| | 19 | | | 19 | | | | 19 | | | | |
| | ○ | ごはん | ごはん、ごま | 母と自宅で | ○ | ごはん | ごはん | 父母と自宅で | ○ | ごはん | ごはん | 父母と自宅で |
| | 20 | サラダ | キャベツ、おぼろ、トマト | | 20 | すき焼き | ひき肉、にんじん、たまねぎ | | 20 | 豚肉のキャベツ炒め | 豚肉、キャベツ | |
| | 20 | 野菜炒め | ピーマン | | 20 | サラダ | レタス | | 20 | 海鮮納豆チヂミ | シーフードミックス、納豆 | |
| 21 | | | | 21 | 納豆 | 納豆 | | 21 | | ねぎ、小麦粉、片栗粉、卵 | | |
| 22 | | | | 22 | | | | 22 | | | | |
| 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | |
| 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | |
| 使った調味料に○ | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他(すき焼きのタレ(赤ちゃん用)) | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他(すき焼きのタレ(赤ちゃん用)) | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他(ごま油) | | | | | |
| 食欲 | よ(食)べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よ(食)べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よ(食)べた 普通 食ベムラ 小食 | | | | | |

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 男

年齢: 1歳6か月

身長: 81 cm

体重: 11.1 Kg

| 1日目<3月18日> 金 | | | | 2日目<3月19日> 土 | | | | 3日目<3月20日> 日 | | | | 4日目<3月21日> 月祝 | | | | |
|--------------|-----------------------------------------|-----------|------------|--------------|-----------------------------------------|-----------|--------------|--------------|-----------------------------------------|--------------|--------|---------------|-----------------------------------------|----------|---------------|--------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | ふりかけご飯 | 米 | 自宅・家族 | 6 | | | 6 | | | | 6 | | | | |
| | 7 | りんごの煮込み | りんご、人参、バナナ | | 7 | | | 7 | | | | 7 | | | | |
| | 8 | アスパラマントマト | じゃがいも | | 8 | フレンチトースト | 食パン・卵 | 家族・自宅 | 8 | ホットケーキ | | 家族・自宅 | 8 | フレンチトースト | 食パン・卵 | 家族・自宅 |
| 昼 | 9 | りんご | | 保育園 | 9 | ジュース・プロ | 人参 | | 9 | ジュース・プロ | (市販) | | 9 | ジュース・プロ | (市販) | |
| | 10 | | | | 10 | オムレツ | ミックスベジタブル・卵 | | 10 | アスパラマントマト | じゃがいも | | 10 | りんご | | |
| | 11 | ご飯 | 米 | 保育園 | 11 | | | | 11 | ご飯 | 米 | 家族・自宅 | 11 | | | |
| | 12 | 味噌汁 | かつお、わかめ | | 12 | ご飯 | 米 (市販) | 家族・外出先 | 12 | 大根のお味噌汁 | 大根 | | 12 | オムライス | 米・卵・ミックスベジタブル | 家族・自宅 |
| | 13 | たらの石焼焼き | たら | | 13 | 豚汁 | 豚肉、人参、大根 | | 13 | ブロッコリーのマヨネーズ | ブロッコリー | | 13 | ジュース・プロ | キャベツ | |
| | 14 | | | | 14 | 海鮮の五目中華お餅 | (市販) | | 14 | チーズ | チーズ | | 14 | 鶏肉のソテー | 鶏肉 | |
| | 15 | きなこマカロニ | | 保育園 | 15 | お菓子 | ビスケット(たばこ豆粉) | 家族・外出先 | 15 | ビスケット | (市販) | 家族・外出先 | 15 | お菓子 | ビスケット(たばこ豆粉) | 家族・外出先 |
| 夜 | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | |
| | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | |
| | 18 | おにぎり | 米 | 家族・自宅 | 18 | さばの炊き込みご飯 | 米、さば、人参、大根 | 家族・自宅 | 18 | ご飯 | 米 | 家族・自宅 | 18 | かっぱ巻き | 米、きゅうり | 家族・外出先 |
| | 19 | かぼちの煮付け | かぼち | | 19 | かぼちの煮付け | かぼち | | 19 | 豆腐のお味噌汁 | 豆腐 | | 19 | とりのつくね煮 | 鶏肉 (市販) | |
| | 20 | チーズ | チーズ | | 20 | いちご | | | 20 | さばの照り焼き | | | 20 | いちご | | |
| | 21 | バナナ | バナナ | | 21 | | | | 21 | | | | 21 | | | |
| | 22 | | | | 22 | | | | 22 | | | | 22 | | | |
| 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | |
| 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | |
| 使った調味料に○ | 塩、砂糖、酢、みそ、醤油、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他() | | | | 塩、砂糖、酢、みそ、醤油、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他() | | | | 塩、砂糖、酢、みそ、醤油、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他() | | | | 塩、砂糖、酢、みそ、醤油、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他() | | | |
| 食欲 | よく食べた、普通、食ベムラ、小食 | | | | よく食べた、普通、食ベムラ、小食 | | | | よく食べた、普通、食ベムラ、小食 | | | | よく食べた、普通、食ベムラ、小食 | | | |

お子さまの食事でご注意していることを教えてください。また、お悩みがあれば教えてください。

<気をつけていること> 出来る限り味付けを薄くすること。また、和食中心の献立とすること。
 <悩み> 平日夜、休日は市販の幼児食に頼ってしまうことが多い、栄養が足りているのか? 自炊の際には何をとり入れるようにしたら良いか? が分からないこと。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目～7日目)

| 5日目 < 3月 22日 > 火 | | | | 6日目 < 3月 23日 > 水 | | | | 7日目 < 3月 24日 > 木 | | | | |
|------------------|----------------------------------------------------|----------------------|------------|----------------------------------------------------------|-----|-----------|----------------------------------------------------------|------------------|-----|-----------|------------|-------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | | | 6 | | | | 6 | | | | |
| | 7 | たまごパン | (市販) | 家族・自宅 | 7 | 炊き込みご飯 | 米・人参・しめじ・たまご | 家族・自宅 | 7 | おにぎり | 米 | 家族・自宅 |
| | 8 | コーンスープ | (市販) | | 8 | かぼちゃの煮物 | かぼちゃ | | 8 | いちご | いちご | |
| 昼 | 9 | 食パン | | 保育園 | 9 | かぼちゃの煮付け | かぼちゃ | | 9 | 卵焼き | 卵 | |
| | 10 | | | | 10 | クッキー | | 保育園 | 10 | 食パン | | 保育園 |
| | 11 | ご飯 | 米 | 保育園 | 11 | ご飯 | 米 | 保育園 | 11 | ご飯 | 米 | 保育園 |
| | 12 | 味噌汁 | 豆腐・油揚げ・わかめ | | 12 | 味噌汁 | 大根・しめじ・白ねぎ | | 12 | 味噌汁 | 白菜・人参・わかめ | |
| | 13 | フィッシュオース | 牛肉・ピーマン | | 13 | 鶏肉のフリソース | 鶏肉 | | 13 | 魚の煮付け | 魚 | |
| | 14 | 人参の中華和え | 人参・ごま | | 14 | ほうちん草のお浸し | ほうちん草 | | 14 | 南瓜のきんぴら炒め | 南瓜・鶏肉 | |
| 夜 | 15 | サンドイッチ | | 保育園 | 15 | おにぎり | | 保育園 | 15 | 蒸しパン | | 保育園 |
| | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | |
| | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | |
| | 18 | おにぎり | 米 | 保育園 | 18 | | | | 18 | | | |
| | 19 | | | | 19 | おさかなご飯 | 米・たい | 家族・自宅 | 19 | ご飯 | 米 | 家族・自宅 |
| | 20 | 帰宅後寝てしまい、夕食が食べられず... | | | 20 | 豆腐のお味噌汁 | 豆腐 | | 20 | かんぴら | かんぴら・人参・ツナ | |
| | 21 | | | | 21 | チーズ | チーズ | | 21 | 茄子の煮付け | 茄子・ピーマン | |
| | 22 | | | | 22 | | | | 22 | バタ | バタ | |
| 23 | | | | 23 | | | | 23 | | | | |
| 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | |
| 使った調味料に○ | ① 砂糖 酢 ② みそ ③ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | ① 塩 ② 砂糖 酢 ③ みそ ④ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ ⑤ みりん その他 () | | | ① 塩 ② 砂糖 酢 ③ みそ ④ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ ⑤ みりん その他 () | | | | | |
| 食欲 | よく食べた 普通 食ベムラ ⑥ 小食 | | | よく食べた ⑦ 普通 食ベムラ 小食 | | | よく食べた ⑧ 普通 食ベムラ 小食 | | | | | |

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 男

年齢: 1 歳 7 か月

身長 82 cm

体重: 11 Kg

| | 1日目<3月17日> 木 | | | | 2日目<3月18日> 金 | | | | 3日目<3月19日> 土 | | | | 4日目<3月20日> 日 | | | |
|----------|------------------------------------------------|------|-----------|-----------------|------------------------------------------------|------|-----------|-----------|------------------------------------------------|-----|------------|------------|------------------------------------------------|-----|-----|------------|
| | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | |
| | 7 | おにぎり | おにぎり(自家製) | 4物 家で兄と私の3人で | 7 | おにぎり | おにぎり(自家製) | 家で兄と私の3人で | 7 | パン | ロールパン | 家で兄、父、私の4人 | 7 | | | 家で兄、父、私の4人 |
| | 8 | パン | パン | | 8 | パン | パン | | 8 | 牛乳 | 牛乳 | | 8 | パン | パン | |
| | 9 | お茶 | お茶 | | 9 | 牛乳 | 牛乳 | | 9 | | | | 9 | パン | パン | |
| 昼 | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | |
| | 11 | | | | 11 | パン | パン | | 11 | | | | 11 | | | |
| | 12 | パン | パン | | 12 | パン | パン | | 12 | ご飯 | ご飯 | 祖母の家で | 12 | パン | パン | |
| | 13 | パン | パン | | 13 | パン | パン | | 13 | ご飯 | ご飯 | 祖母の家で | 13 | おやつ | おやつ | |
| | 14 | パン | パン | | 14 | パン | パン | | 14 | ご飯 | ご飯 | 祖母の家で | 14 | | | |
| | 15 | パン | パン | | 15 | パン | パン | | 15 | ご飯 | ご飯 | 祖母の家で | 15 | | | |
| 夜 | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | |
| | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | |
| | 18 | パン | パン | | 18 | パン | パン | | 18 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 18 | ご飯 | ご飯 | |
| | 19 | パン | パン | | 19 | パン | パン | | 19 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 19 | ご飯 | ご飯 | |
| | 20 | パン | パン | | 20 | パン | パン | | 20 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 20 | ご飯 | ご飯 | |
| | 21 | パン | パン | | 21 | パン | パン | | 21 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 21 | ご飯 | ご飯 | |
| | 22 | パン | パン | | 22 | パン | パン | | 22 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 22 | ご飯 | ご飯 | |
| | 23 | パン | パン | | 23 | パン | パン | | 23 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 23 | ご飯 | ご飯 | |
| 24 | パン | パン | | 24 | パン | パン | | 24 | ご飯 | ご飯 | 家で兄、父、私の4人 | 24 | ご飯 | ご飯 | | |
| 使った調味料に○ | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | | 塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | |
| 食欲 | よく食べた 普通 食べムラ 小食 | | | | よく食べた 普通 食べムラ 小食 | | | | よく食べた 普通 食べムラ 小食 | | | | よく食べた 普通 食べムラ 小食 | | | |

お子さまの食事でご覧になっていることを教えてください。また、お悩みがあれば教えてください。

1日目は家で食べる時には特に野菜が摂れるようにおにぎりやご飯の組み合わせに人参を添えようとしています。
 次男はよく食べてくれるのですが、長男(4才)は小さい頃から夕食で特にご飯はあまり食べてくれないので、ワッパー等の好物を添えて、ご飯と一緒に食べるように声をかけるようにしています。
 2人共ワッパーが大好きなのですが、塩分をとりすぎるように気をつけてはいるものの、大人の1/2程度は食べています。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

| 5日目 < 3月 21日 > 月 祝 | | | | 6日目 < 3月 22日 > 火 | | | | 7日目 < 3月 23日 > 水 | | | | |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|
| 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | 時 | 献立名 | 材料 | 誰と何処で | |
| 食べた時間に○ | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 6 | | | 6 | | | | 6 | | | | |
| | 7 | | | 7 | | | | 7 | | | | |
| | 8 | バナナ ブレンドトースト | バナナ、卵、ミルク、砂糖 (自家製) | 家で兄、父、私、の 4人 | 8 | バナナ おにぎり パン ヨーグルト | バナナのバナナパン おにぎり (自家製) バナナ 無糖ヨーグルトにグラニュー | 家で兄、私、の3人 | 8 | バナナ 牛乳 おにぎり | バナナのバナナパン おにぎり (自家製) 牛乳 | 家で兄、私、の3人 |
| 昼 | 9 | | | 9 | | | | 9 | | | | |
| | 10 | | | 10 | | | | 10 | | | | |
| | 11 | | | 11 | | | | 11 | | | | |
| | 12 | 牛丼 人参 | 米 牛丼 (市販) 人参 人参 | 同じ | 12 | カレー 南瓜の煮物 | 米、卵 玉葱、人参、 キノコ ウィンター キノコのソース 南瓜、玉葱、人参 | 同じ | 12 | 天丼 (市販) 天丼 ウィンター 弁当 (市販) | 天丼 米 自身製フライ 卵焼き、ウィンター | 家で兄、私、父、の 4人 |
| | 13 | | | 13 | | | | 13 | | | | |
| 14 | | | 14 | | | | 14 | | | | | |
| 15 | おやつ | おにぎり、せんべい ソース (市販) | 同じ | 15 | | | | 15 | | | | |
| 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | |
| 夜 | 17 | 味噌汁 うどん | 人参、大根、鶏つくね、玉葱 うどん | | 17 | ごはん じゃが芋の甘酢あん | 牛 じゃが芋、人参 | | 17 | ごはん 南瓜の煮物 | 牛 南瓜、人参、玉葱 | |
| | 18 | | | 18 | | | | 18 | | | | |
| | 19 | おやつ | どら焼き (市販) | 同じ | 19 | 南瓜の煮物 ピーマンの肉詰め | 南瓜、人参、玉葱 豚、鶏、玉葱、ピーマン | 家で兄、私、父、の 4人 | 19 | ごはん 2-ボロ豆腐 中華スーパ | 牛 南瓜、人参、玉葱 豆腐、鶏、玉葱 卵、玉葱、大根、白ネギ、人参 | 同じ |
| | 20 | | | 20 | | | | 20 | | | | |
| 21 | | | 21 | | | | 21 | | | | | |
| 22 | | | 22 | | | | 22 | | | | | |
| 23 | | | 23 | | | | 23 | | | | | |
| 24 | | | 24 | | | | 24 | | | | | |
| 使った調味料に○ | 塩 (砂糖) 酢 みそ (醤油) ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | 塩 (砂糖) (酢) みそ (醤油) ソース マヨネーズ ケチャップ (みりん) その他 () | | | 塩 (砂糖) 酢 (みそ) (醤油) ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 () | | | | | |
| 食欲 | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よく食べた 普通 食ベムラ 小食 | | | よく食べた (普通) 食ベムラ 小食 | | | | | |