

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 男

年齢: 1 歳 9 か月

身長: 78 cm

体重: 10.4 Kg

1日目<3月19日> 土				2日目<3月20日> 日				3日目<3月21日> 月祝				4日目<3月22日> 火				
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			家	6			家	6			家	
	7			7	ゆひの煮物	大豆、枝豆、人参、りんご	家	7			家	7	ほうれん草、人参		家	
	8	ホウキごはん	ホウキ、米、大根、人参、ごぼう、小松菜	実家 祖父、祖母、姉、母	8	ごはん	人参、りんご、トマト、ゆひ	家	8	人参、りんご、ポテト、鶏肉	実家 祖父、祖母、姉、母	8	トマト、けんちん汁		家	
	9	けんちん汁	人参、りんご、大根、ごぼう、小松菜		9	イチャイ	人参、りんご、トマト、ゆひ		9	イチャイ		9	金時豆		家	
昼	10	バナナヨーグルト	バナナ、ヨーグルト	10	トマト	トマト		10				10	パンケーキ		家	
	11			11		昆布、米、イチャイ		11				11			家	
	12	かやくおにぎり	人参、鶏肉、ごぼう、米、ほうれん草	車内 父母、姉	12	ごはん	人参、りんご、トマト、ポテト	家	12	ポテト	ポテト、人参、りんご	外食	12	お子ランチBOX		家
	13	ほうれん草、人参、お味噌汁	ほうれん草、人参、お味噌汁		13	からあげ	鶏肉、小麦粉		13	ハンバーグ	ハンバーグ、人参、りんご	外食	13	ハンバーグ	カフェにて購入	家
夜	14	お味噌汁	人参、鶏肉、ごぼう、米、ほうれん草	14	トマト	トマト	家	14	トマト	トマト	家	14	オムレツ		家	
	15			15	ポテト	ポテト		15				15	ポテト		家	
	16			16	ポテト	ポテト		16				16	のりたまご		家	
	17			17	米	米		17				17			家	
18	かやくおにぎり	人参、鶏肉、ごぼう、米、ほうれん草	家 父母、姉	18	ごはん	人参、りんご、トマト、ポテト	家	18	トマト	トマト、人参、りんご	家	18	クリームパスタ	ほうれん草、人参、玉ねぎ、トマト	家	
19	けんちん汁	人参、りんご、大根、ごぼう、小松菜		19	ポテト	ポテト		19	餃子	人参、りんご、鶏肉	家	19	パスタ		家	
20	ポテト	ポテト		20	ごはん	人参、りんご、トマト、ポテト		20	けんちん汁	人参、りんご、大根、ごぼう		20			家	
21	ゆひの煮物	大豆、枝豆、人参、りんご		21	イチャイ	人参、りんご、トマト、ゆひ		21	イチャイ	人参、りんご、トマト、ゆひ		21	バナナ		家	
22				22	バナナ	バナナ		22				22			家	
23				23		米、大豆		23				23			家	
24				24		大豆、枝豆、人参、りんご		24				24			家	
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			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()			マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他()			マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他()			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。

野菜は1食で5種類提供
たんぱく質、炭水化物、ビタミンバランス良く

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目 <3月23日> 水				6日目 <3月24日> 木				7日目 <3月25日> 金				
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	けんちん汁	人参 大根	家 母 姉	6	パン	家 姉 母	6	<カレー>	ワケル IP	ホテル	
	7	ポトフ	ポトフキミク		7	パン	家 姉 母	7	ワケル IP	ワケル IP	父 姉 母	
	8	ほうれん草のソテー	ほうれん草		8	ポトフ	人参 れんこん	8	ごはん	ごはん	大豆	
	9	とりもも肉	とりもも		9	バナナ	とり肉	9	みそ汁	みそ汁	人参	
	10	クリームパン	クリーム		10	バナナ	バナナ	10	みそ汁	みそ汁	大豆	
昼	11	バナナ	バナナ	家 母 姉	11	バナナ	家 姉 母	11	カレー	カレー	ホテル	
	12	ほうれん草のソテー	ほうれん草		12	グラタン	豚肉のステーキ	マカニ チーズ	12	うどん	うどん	父 母 姉
	13	サバの塩焼き	サバ		13		人参	人参	13	からあげ	のりわか	父 母 姉
	14	れんこんの煮物	れんこん		14		とり肉	とり肉	14	つけもの	天根	
	15	サウマイ	サウマイ		15		玉ねぎ	玉ねぎ	15	みそ汁	人参	
16	雑穀米	雑穀米	16				16			父 母 姉		
17			17				17					
夜	18	ポトフ	人参	実家 祖父 祖母 姉 母	18	カレー	実家 父 母 姉	18	エビフライ	エビ	ホテル	
	19	ごはん	ごはん		19	カレー	人参	父 母 姉	19	野菜カレー	人参	父 母 姉
	20	カレー	人参		20	カレー	人参	20	カレー	人参		
	21	バナナ	バナナ		21	カレー	人参	21	カレー	人参		
	22				22	カレー	人参	22	カレー	人参		
	23				23	カレー	人参	23	カレー	人参		
	24				24	カレー	人参	24	カレー	人参		
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					

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 男

年齢: 1 歳 9 か月

身長: 80.5 cm

体重: 10.8 Kg

1日目 <3月24日> 木				2日目 <3月25日> 金				3日目 <3月26日> 土				4日目 <3月27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	ロールジャムパン	金パン フェーバー、バター、卵	ママと家	7	ロールジャムパン	金パン フェーバー、バター、卵	ママと家	7	金パン	金パン きな粉 ヨーグルト りんご	ママと家	7	金パン	金パン ヨーグルト きな粉 バナナ	ママと家
	8	きな粉ヨーグルト	きな粉 ヨーグルト		8	きな粉ヨーグルト	きな粉 ヨーグルト		8	きな粉ヨーグルト	きな粉 ヨーグルト		8	きな粉ヨーグルト	きな粉 ヨーグルト	
昼	9	バナナ	バナナ		9	バナナ	バナナ		9	バナナ	バナナ		9	バナナ	バナナ	
	10	牛乳	牛乳		10	牛乳	牛乳		10	牛乳	牛乳		10	牛乳	牛乳	
	11	りんご	りんご		11	りんご	りんご		11	りんご	りんご		11	りんご	りんご	
	12	オムライス	たまご、人参、じゃがいも、 チーズ、インゲン、玉ねぎ (ニンジン、ポテト)	ママと家	12	焼きそば	人参、玉ねぎ、白菜 (チリメン、ごぼう、焼きそば)	ママと家	12	オムライス	たまご、人参、玉ねぎ、 じゃがいも、ポテト、 (チーズ)	ママと家	12	たまごうどん	たまご、うどん、人参、 玉ねぎ、じゃがいも	祖母、ママ、 曾祖母、曾祖父、 祖母の家
	13				13				13				13			
	14				14				14				14			
夜	15	いちご	いちご		15	りんご	りんご		15	ポロ(市販)	ポロ 牛乳	ママと祖母	15	りんご	りんご	
	16				16				16				16			
	17				17				17				17			
	18	ほうれん草おにぎり	ほうれん草、おにぎり	ママと家	18	さつま芋のミルク煮	さつま芋、ミルク	ママと家	18	おにぎり	おにぎり、人参、玉ねぎ、 じゃがいも、ポテト、 (チーズ)	ママと家	18	ごはん	ごはん	
	19	煮物	人参、じゃがいも、玉ねぎ		19	オムライス	たまご、人参、玉ねぎ、 じゃがいも、ポテト		19	おにぎり	おにぎり、人参、玉ねぎ、 じゃがいも、ポテト、 (チーズ)		19	ごはん	ごはん	
	20	豚肉のチーズ巻き	豚肉、チーズ		20	ほうれん草おにぎり	ほうれん草、おにぎり		20	おにぎり	おにぎり、人参、玉ねぎ、 じゃがいも、ポテト、 (チーズ)		20	ごはん	ごはん	
21	トマト	トマト		21	タイのチリマ焼き	タイ、チリマ		21	みそ汁	豆腐、ほうれん草		21	ごはん	ごはん		
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 (油、だし)				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 (だし、油)			
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。

食事が楽しくなるように、食器や品数を増やして頑張っています。
 昼は自分が楽しむのもあるので、品数を増やしています。(なるべくお茶を飲ませよう)にしていますが、旅行中なのでお茶は飲ませません。
 お茶もお茶のフルーツを心がけています。お茶は飲ませません。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目<3月28日> 月				6日目<3月29日> 火				7日目<3月30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	ロールパンパン	ヨーヨーパン	マア家	7	ロールパンパン	ヨーヨーパン	マア家	7		
	8	きな粉ヨーグルト	きな粉		8	きな粉ヨーグルト	きな粉		8	金パン、ロールパン(=)	ホテルバスター
	9	バナナ	バナナ		9	バナナ	バナナ		9	オレンジ	
昼	10	いちご		10	バナナケーキ(市販)	バナナ		10	玉子焼(市販)	バナナ	
	11	牛乳		11	牛乳	牛乳		11	肉じゃが	バナナ	
	12			12				12			
	13	おじゃ鍋	しいたけ、白菜、しらす、お味噌、人参、玉ねぎ	祖母の家	13	おじゃ鍋	人参、玉ねぎ、しいたけ、コーン、イダゴ、トマト(ミックスベジタブル)	マア、祖母の家	13	おじゃ鍋	
夜	14			14				14			
	15			15				15			
	16			16				16			
	17			17				17			
18	豆腐ハンバーグ	豆腐、たまご	マア、ババの家	18	ハンバーグ	ハンバーグ	マア、ババの家	18			
19	野菜の焼きめし	人参、じゃがいも、玉ねぎ		19	ハンバーグ	ハンバーグ		19	カレー	人参、じゃがいも、牛肉、トマト	マア、ババの家
20	トマト	トマト		20				20			
21	ほうれん草のソテー	ほうれん草		21				21			
22	クリームソースあえ	クリームソース(市販)		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(ジューズ、)			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()			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)				
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：1 歳 9 か月 身長 84 cm 体重：11 Kg

1日目<3月22日> 火				2日目<3月23日> 水				3日目<3月24日> 木				4日目<3月25日> 金			
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	りんごパン(自家製)	りんご、小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳	家族みんな 自宅	6	10分ケーキ、牛乳	卵、薄力粉、全粒粉、バター、牛乳、砂糖、塩	家族みんな 自宅	6	ご飯	米	家族みんな 自宅
	7	あんぱん(自家製)	あんぱん、小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳	7	牛乳	牛乳		7	トマトとレタスのサラダ	トマト、レタス、サラダ油		7	カブのみそ汁	カブ、みそ	
	8	牛乳	牛乳	8	春巻き(市販)	春巻き		8	いちご	いちご		8	いちごのくしやん	いちご、ヨーグルト	
	9	牛乳	牛乳	9	りんご	りんご		9				9	だし巻き卵	卵、だし	
昼	10	牛乳	牛乳	10				10				10			
	11	牛乳	牛乳	11				11				11			
	12	ご飯	米	12	たろこスパゲティ	たろこ、トマト、バター	家族みんな 自宅	12	牛乳とたまごのパン	牛乳、たまご	母、姉と 自宅	12	すき焼き丼	牛肉、白菜、白飯	家族みんな 自宅
	13	だし巻き卵	卵、だし	13	キノコとトマトのブロッコリー	キノコ、トマト、ブロッコリー		13	たまご	たまご		13		牛肉、白菜、白飯	
	14	牛乳	牛乳	14	バナナ、牛乳	バナナ、牛乳		14				14		牛肉、白菜、白飯	
	15	牛乳	牛乳	15				15				15		牛肉、白菜、白飯	
	16	牛乳	牛乳	16				16				16		牛肉、白菜、白飯	
夜	17	牛乳	牛乳	17	すき焼き	牛肉、白菜、白飯	家族みんな 自宅	17	牛乳	牛乳		17	ご飯	米	家族みんな 自宅
	18	牛乳	牛乳	18	うどん	うどん		18	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、砂糖	家族みんな 自宅	18	鶏手羽先と大根の煮物	鶏手羽先、大根、醤油	家族みんな 自宅
	19	牛乳	牛乳	19	いちご	いちご		19	春巻きと卵のみそ汁	春巻き、卵、みそ		19	いちごのくしやん	いちご、ヨーグルト	
	20	牛乳	牛乳	20				20				20	トマトと新玉ねぎのサラダ	トマト、新玉ねぎ	
	21	牛乳	牛乳	21				21				21	牛乳	牛乳	
	22	牛乳	牛乳	22				22				22			
	23	牛乳	牛乳	23				23				23			
	24	牛乳	牛乳	24				24				24			
使った調味料に○				使った調味料に○				使った調味料に○				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(牛乳)				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(めんつゆ)				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(めんつゆ)				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(めんつゆ)			
食欲				食欲				食欲				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。

手づくりできるものは手づくりしています。市販のものでも、3食の量を「食」に合わせるようにしています。フルーツやお肉が大好きなので、それを見せると他のものを食べなくなってしまうので、お肉は食事の最後の方に出すようにしています。他に良い方法があれば知りたいです。また、この影響もあり、家族みんな食卓を囲むことができています。とてもよい環境です。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目～7日目)

5日目<3月26日> 土				6日目<3月27日> 日				7日目<3月28日> 月								
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	パンケーキ	卵、薄力粉、全粒粉	家族みんな 自宅	6	アマゴザン	ゆで卵、マヨネーズ	家族みんな 自宅	6	ごはん	米	家族みんな 自宅				
	7	牛乳	お茶、バナナ、リンゴ		7	ミネアロネ	ゆで卵、自家製食パン		7	いかにのたまご(野菜)	いかに、たまご		7	いかにのたまご(野菜)	いかに、たまご	
	8	ミネアロネ	牛乳、石臼粉、塩		8	パン	たまご、たまご		8	おみそ汁	おみそ汁		8	おみそ汁	おみそ汁	
	9	りんご	はちみつ、バナナ		9	パン	たまご、たまご		9	たまご卵	たまご卵		9	りんご	りんご	
	10		たまご、バナナ、リンゴ		10	パン	たまご、たまご		10				10			
昼	12	いかに焼き	薄力粉、たまご、卵	家族みんな 自宅	12	のりま	のり、酢、お米	母と文子 公園	12	カレーうどん(市販)	豚肉、しじみ、自家製	家族みんな 自宅				
	13	いちご	いかに、青ネギ、たまご		13	いかに焼き	お米、たまご、大葉		13				13			
	14		天ぷら		14		きぬぎし、かにか		14				14			
	15		いちご		15	⑮	アパルマンゼン		油揚げ、石臼粉、醤油	15				15		
	16				16		(市販)		たまご、マヨネーズ、ごま	16				16		
夜	17	鶏の唐揚げ	米、卵	家族みんな 自宅	17	ごはん	米	家族みんな 自宅	17	鶏の唐揚げ	鶏もも肉、塩	家族みんな 自宅				
	18	おにぎり、中華丼	キハツ、鶏もも肉		18	チャーシュー	豚肩ロース、石臼粉、醤油		18	チャーシュー	チャーシュー		18	チャーシュー	チャーシュー	
	19		自家製、たまご、お米		19	キハツの手切り	キハツ、たまご		19	キハツの手切り	キハツ、たまご		19	キハツの手切り	キハツ、たまご	
	20		厚揚げ、お米、中華丼		20	きぬぎしの卵とじ	卵、たまご、お米		20	きぬぎしの卵とじ	きぬぎし、たまご		20	きぬぎしの卵とじ	きぬぎし、たまご	
	21		醤油、お米、塩		21	黒豆茶(祖母手作り)	黒豆(祖母手作り)		21	黒豆茶(祖母手作り)	黒豆(祖母手作り)		21	おにぎり	おにぎり	
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			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、その他()			マヨネーズ、ケチャップ、みりん、その他()			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									

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 女

年齢: 1 歳 9 か月

身長: 83 cm

体重: 11.5 Kg

1日目<3月20日> 日				2日目<3月21日> 月 祝				3日目<3月22日> 火				4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	時	献立名	材料	誰と何処で	
食べた時間に○																
朝	6			6				6				6				
	7	トースト1枚 パン3本	食パン(6枚切り) バター マヨネーズ 石臼味噌 スティックパン(市販)	パパ、ママと 家で	7	トースト1枚 バナナ	食パン(6枚切り) バター マヨネーズ 石臼味噌 バナナ	パパ、ママと 家で	7	トースト1枚 バナナ	食パン(6枚切り) バター マヨネーズ 石臼味噌 バナナ	パパ、ママと 家で	7	トースト1枚 バナナ	食パン(6枚切り) バター マヨネーズ 石臼味噌 バナナ	ママと家で
	8				8				8				8			
昼	9			9				9				9				
	10			10				10				10				
	11	うどん	うどん麺(冷凍) かまぼこ ねぎ おくら とろろこんぶ	パパ、ママと 家で	11			ママと2人で 家	11			ママと2人で 家	11			ママと家
	12				12	焼きそば	麺 豚肉 キャベツ にんじん	ママと2人で 家	12	おにぎり 肉じゃが (出したけど食べず)	ごはん ぶりかき 七かすね ひじき	ママと2人で 家	12	おにぎり ハンバーグ(冷凍) コンソメスープ	ごはん ぶりかき にんじん えのま アスパラ	ママと家
	13				13				13				13	おまかせソーゼージ (子ども用1本)	ソーゼージ	
	14	おかし	シフォンケーキ(市販) 野菜ジュース(市販)	パパ、ママと 家で	14	おかし	蒸しパン (セゾンの手作り セット) 野菜ジュース(市販)	パパ、ママと 家で	14	おかし	蒸しパン (セゾンの手作り セット) 野菜ジュース(市販) バナナクッキー(2本)	ママと2人で 家	14	おかし	蒸しパン(セゾン) 野菜ジュース(市販) バナナクッキー(2本)	ママと家
夜	15			15				15				15				
	16			16				16				16				
	17	白ごはん 豚汁(具のみ)	夕食 (大人の定食から 取り分け)	パパ、ママと レストランで	17	おかめごはん 肉じゃが	ごはん かつおぶし 牛肉 にんじん 玉ねぎ	パパ、ママと 家で	17	ごはん ハンバーグ(冷凍) コンソメスープ いちご3つ	ごはん ぶりかき ハンバーグ にんじん 玉ねぎ えのま アスパラ ウインナー いちご	パパ、ママと 家で	17	たまごごはん (市販のもの)	ごはん (にんじん、にんにく 油あげ、とろろ、ごはん)	ママと家
	18			18				18				18				
	19			19				19				19				
	20			20				20				20				
	21			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(日だし)				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。

娘は便秘がち(2~3日に1回の排便ペースが多い。2日出不いとカをこめながら泣くことが多いので最終的には市販のかんちょうで出します)なので繊維質のものを出すようにしています。しかし2ヶ月前から食ベムラがひどく、数日野菜を全く食べないことが多いのが悩みです。同じみそ汁でも今日はよくて明日ダメ...という感じで何をあげても食べないし、さらに便秘も続くと、こちらモストレスになってきます。野菜を食べてくれるにはどうしたらいいか?何をしても食べないとその対処法は?便秘改善のための食事はどうすればいいか?を教えてください。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目<3月24日> 木				6日目<3月25日> 金				7日目<3月26日> 土				
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	食パン(6枚切) バナナ1本	食パン きなこ 砂糖 バナナ	ママと家	7	食パン バナナ1本 白菜サラダ (3ヶ月前...)	食パン(6枚切) きなこ 砂糖 白菜 バナナ	パパママと家	7	食パン バナナ1本	食パン(6枚切) きなこ 砂糖 バナナ	パパママと家
	8				8				8			
	9				9				9			
昼	10			10				10	ホーロ	ホーロ	〃	
	11	たまごみごはん (昨日の残り)	たまごみごはん ウインナーパン (ウインナーぬき)	ママと外で	11	定食 (大根のコンソメ煮 みそ汁 ごはん オレンジ1切れ)	ごはん 大根 まねき 油あげ わかめ キャベツ オレンジ	ママと外	11			
	12	パン屋さんのパン 2つ	ミロパン		12				12	うどん	うどん(冷凍) かぼち まごうご(冷凍)	〃
	13				13				13	まごうご1つ やさい汁(市販)		
夜	14			14				14	食パン	まねき 食パン		
	15	おかし	蒸しパン(ピーマン) 野菜ジュース(市販) バナナクッキー(2本)	ママと家	15	おやつ	蒸しパン(ピーマン) 野菜ジュース(市販) バナナクッキー(2本)	ママと家	15	おやつ	蒸しパン(ピーマン) 野菜ジュース(市販) バナナクッキー(2本)	〃
	16				16				16			
	17				17				17			
夜	18	たまごみごはん (昨日の残り)	たまごみごはん キャベツ ニラ モヤシ にんじん 糸豆腐 かつおぶし いちご	ママと家	18	ごはん まぐろの煮つけ みそ汁 いちご3つ	ごはんのり まぐろ とり肉 青菜 大根 にんじん しめじ いちご	ママと家	18		マカロン10個	
	19				19				19	ごはん	ごはんのり	〃
	20	みそ汁 糸豆腐 いちご3つ			20				20	みそ汁 まぐろの煮つけ いちご3つ	まぐろ 大根 にんじん はくさい しめじ いちご	
	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					

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 女

年齢: / 歳 9 か月

身長 _____ cm

体重: 10 Kg

1日目<3月22日> 火				2日目<3月23日> 水				3日目<3月24日> 木				4日目<3月25日> 金				
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	牛乳、いちご たまご、のり	家族家	7	牛乳、りんご	牛乳、りんご、パン	家族家	7	牛乳、パン	さつまいも入り 食パン(ホホバカリ)	家族家	7	牛乳、フレンチトースト	牛乳、たまご	家族家	
	8	たまご、のり おにぎり、トマト		8	パン、おにぎり	ごはんのり (食パン)		8	たまご、きざみのり	たまご、きざみのり		8	たまご、コーン	食パン(自家製)		
	9	バナナ、牛乳	保育園先生	9	納豆	納豆	保育園先生	9	ミニトマト	ミニトマト	保育園先生	9	トマト	とろろこし		
	10			10	バナナ、牛乳	バナナ、牛乳	保育園先生	10	野菜ジュース	野菜ジュース(市販)	保育園先生	10	牛乳、クッキー	牛乳、クッキー(市販)	保育園先生	
	11	ごはん、昆布の 塩麹、お味噌汁	保育園先生	11				11	せんべい	せんべい(市販)	保育園先生	11				
	12	野菜の蒸物		12	クリームシチュー	人参、たまご	保育園先生	12	ちくわのいしやまあげ	ちくわ、人参、ごま	保育園先生	12	ごはん、中華サラダ	ごはん、フレンチトースト	保育園先生	
	13			13	ロールパン	とりにく、パン		13	サウダ	キャベツ、トマト		13	サクサクチキン、かぼちのスープ	ごはん、フレンチトースト	保育園先生	
昼	14			14				14				14				
	15	牛乳、せんべい	保育園先生	15	クッキー、牛乳	クッキー(市販) 牛乳	保育園先生	15	いちご ヨーグルト	いちご ヨーグルト ブルーチーズ	保育園先生	15	牛乳、黄金マカロニ	牛乳、マカロニ	保育園先生	
	16			16				16				16				
	17	コーンごはん、 ハンバーグ(野菜入)	母家	17	チャーハン	玄米ごはん、塩	母家族	17	ごはん、のり	ごはん、きざみのり	母家	17	野菜とミンチの	人参、(ほう)れん草	家族家	
	18	きのこのいしやまもの		18	納豆、 バナナ	金時人参 あずき、バナナ		18	納豆、ミニトマト	納豆、ミニトマト		18	チャーハン	ごはん、ごはん、コーン	家族家	
	19			19				19	野菜スープ	人参、白菜		19	フロッツリー、いちご	合びき肉、いちご	家族家	
夜	20	牛乳(うすめ)	家族	20	牛乳(うすめ)	牛乳、水	家族	20	うすめに牛乳	牛乳	家族家	20	うすめに牛乳	牛乳	家族家	
	21			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 ホワイトシチュー その他(コンソメ、こしょう) 1ル				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(油、カレー粉、茶)				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(片栗粉、ごま油)			
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。

できるだけ家では素材の味、無添加、本物の調味料にこだわる、薄味
おやつは果物(家では) 牛乳は 脂質高いので うすめにして 温める

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目<3月26日> 土				6日目<3月27日> 日				7日目<3月28日> 月				
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 7	ほうれん草入りパン たまご焼き、野菜スープ	(ほうれん草、食パン (自家製) たまご 野菜スープ、えのき トウモロコシ)	家族、家	⑥ 7	ほうれん草入りパン たまご焼き、野菜スープ	ほうれん草、食パン (自家製) たまご 野菜(人参、えのき)	家族、家	⑥ 7	おにぎり、ひじき たまご焼き	のり、ごはん、ひじき 大豆、たまご、	母、家
	⑧ 9	バナナ		母、家	⑧ 9	牛乳、りんご	牛乳、りんご	母、家	⑧ 9	牛乳、クッキー	牛乳、クッキー	保育園 先生
	⑩ 10	牛乳、りんご	牛乳、りんご	母、家	⑩ 10	バナナ	バナナ	母、家	⑩ 10	ごはん、ホット カラフルサラダ	ごはん、じゃがいも 玉ねぎ、人参、 キャベツ、グリーンピース ブロッコリー、オリーブ	保育園 先生
	⑫ 11	キャベツ、納豆	ごはん、たまご、ミンチ コーン、人参、納豆	母、家	⑫ 11	納豆ごはん、 野菜スープ	納豆、のり、ごはん 野菜(人参、えのき)	母、家	⑫ 11	牛乳、たまご	牛乳、相模のたまご	保育園 先生
	⑭ 13	牛乳、バナナ	牛乳、バナナ	母、家	⑭ 13	牛乳、納豆	牛乳、納豆	母、家	⑭ 13	ごはん、野菜スープ しらすゐえ、りんご	ごはん、きざみのり トッピング、しらす キャベツ、人参、 りんご	家族、家
昼	⑮ 15	野菜スープ、納豆	白菜、人参、えのき	母、家	⑮ 15	牛乳	うすめた牛乳	家族、家	⑮ 15	牛乳	うすめた牛乳	家族、家
	⑯ 17	ほうれん草入りパン	(ほうれん草、食パン (自家製))	家族、家	⑯ 17	のりごはん、たまご焼き 納豆、ぶり大根	のり、ごはん たまご、納豆、煮た 大根、 (ぶり、食パン)	母、家	⑯ 17	牛乳	うすめた牛乳	家族、家
	⑰ 19	お茶	緑茶(ベビー用)	家族、家	⑰ 19	牛乳	うすめた牛乳	家族、家	⑰ 19	牛乳	うすめた牛乳	家族、家
	⑱ 20	お茶	緑茶(ベビー用)	家族、家	⑱ 20	牛乳	うすめた牛乳	家族、家	⑱ 20	牛乳	うすめた牛乳	家族、家
	⑳ 21	お茶	緑茶(ベビー用)	家族、家	⑳ 21	牛乳	うすめた牛乳	家族、家	⑳ 21	牛乳	うすめた牛乳	家族、家
夜	㉑ 22				㉑ 22				㉑ 22			
	㉒ 23				㉒ 23				㉒ 23			
	㉓ 24				㉓ 24				㉓ 24			
	㉔ 24				㉔ 24				㉔ 24			
	㉕ 24				㉕ 24				㉕ 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(だし、のり)			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(だし、のり)			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(フレンチドレッシング、セバレット、野菜だし)					
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					