

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 女

年齢: 1 歳 10 か月
11 か月

身長 82.5 cm

体重: 11.35 Kg

	1日目 <3月21日> 月・祝				2日目 <3月22日> 火				3日目 <3月23日> 水				4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	時	献立名	材料	誰と何処で
食べた時間に○																
朝	6				6			私と娘 自宅	6			私と娘 自宅	6			私と娘 自宅
	7				⑦	とりそば 2人分	米 とりそば	私と娘 自宅	7			私と娘 自宅	⑦	ごはん そば(市販)	米 そば	私と娘 自宅
	8			私と娘 自宅	8				⑧	とりそば 2人分	米 とりそば		8			
	⑨	食パン(6枚切り)1枚	食パン		⑨	ミルクパン チ。ポ。ポ。ト(1個)	市販	日動車学校 私と娘	9				9			
	10	ももりんごストリート ジュース		主人と私と娘 コメダコービー	10				10				10			
	11	水			11				11				11			私と娘、友人 子供2人
	⑫	かぼちびせん(170g)			⑫	ごはん (にほしふしエビ)	米 にほし	私と娘 自宅	⑫	ごはん そば(市販)	米 そば	私と娘 自宅	⑫	マックハンバーガー チーズバーガー		
昼	⑬	ミルクパン(市販)	パン	主人と私と娘	13	南蛮揚げ	市販		13	うどん	うどん		13	ポテト	パン ポテト	
	14	ヒレカツ	豚肉	コメダコービー	14	いんげん	スーパー		14				14	野菜ジュース		
	15	ポテトサラダ	じゃがいも		15	人参	スーパー		15				15	米	米(30分)	
	16	(コメダコービーで外食)	マヨ		⑬	いんげん	スーパー		⑬	ごはん そば(市販)	米 そば	私と娘 自宅	⑬	ミルクパン(市販)	パン	
	17	ミルクパン(市販)		主人と私と娘	16	じゃがいも(1個)	市販	ふ店 私と娘	16	ごはん そば(市販)	米 そば	私と娘 自宅	16	かぼちびせん	小袋 半分	私と娘 自宅
	18	水		百貨店	17				17	にほしふし	にほし		⑭	どろろ(市販)		
	19	ももりんごストリート ジュース		私と娘 自宅	18				18	たけのこ			18			
夜	⑳	米	米	私と娘 自宅	⑳	米	米	私と娘 自宅	⑳	ごはん にほしふし	米 にほし	私と娘 自宅	⑳	ごはん そば(市販)	米 そば	私と娘 自宅
	21	そば(焼き)	そば		21	うどん	うどん		21				21	にほしふし	にほし	
	22	水			22				22				22	つくし佃煮(10)	つくし	
	23				23				23				23	のびろ-ソルト	ソルト	
	24				24				24				24			
使った調味料に○	塩 砂糖 酢 みそ 醤油 ノース 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			

お子さまの食事で気をつけ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。

お家で待っている間にお腹が空いてしまうので、用意していたパンやお菓子を食べてしまう。おやつが入っているパンも食べたり。自分で食べる、という感覚ができてきた。おやつも食べている。野菜のおかずを用意しても食べていない。ご飯は食べている。にほしふし(市販)の米、お肉のおかず、生人参をせん切りにして汁とコンソメで煮たものを加熱すると食べてくれる。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目～7日目)

5日目 < 3月25日 > 金				6日目 < 3月26日 > 土				7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	
食べた時間に○												
朝	6			6				6				
	⑦	ごはん	米	私と娘	⑦	食パン	食パン 5枚切り1枚	私と娘	⑦	食パン (トースト)	食パン	私と娘
	8	マヨネーズ (卵)	マヨネーズ	自宅	8	リンゴジュース		自宅	8	リンゴジュース		自宅
	9	こんにゃくと人参と	糸こんにゃく		9				9			
	10	つくしのお惣菜	人参		10				10			
昼	⑪	お米せんべい]中飯		公民館	⑪				⑪			
	⑫	ラムネ (野菜)		清之川公園	⑫	ミルクパン (巾着)		私と娘	⑫	とりかつお (惣菜)	とりかつお	私と主人と娘
	13	パンバグドリ	牛肉	(大町川)	⑬	ごはん	米	自宅	13	サンドイッチ	サンドイッチ	公園
	14		チーズ	お茶	14	マヨネーズ	マヨネーズ	自宅	14		マヨネーズ、リンゴジュース (トースト用)	(お花見)
	⑮	かぼちゃせん		私と娘 友人	⑮	いしご	いしご	お茶	15			
夜	16	野菜ジュース		友人と娘と	16			手と母と娘	16			
	17	ミルクパン		自宅	17				17			
	18				18				18			
	19			私と娘	⑲	ごはん	米	自宅	⑲	パンケーキ	米、エビ	私と主人と娘
	⑳	かりん	うどん	丸亀製麺	20	マヨネーズ	マヨネーズ	自宅	⑳	イチゴのパズ (デザート)	いちご、生クリーム	自宅
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 (パンケーキ ミックス)					
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 10 か月

身長 82 cm

体重: 11 Kg

1日目<4月4日> 月				2日目<4月5日> 火				3日目<4月6日> 水				4日目<4月7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	パン		母	6	パン		父母	6	パン		父母
	7	ヨーグルト	母と	7	ヨーグルト			7	ヨーグルト			7	ヨーグルト		
	8	いちご		8	いちご			8	いちご			8	いちご		
	9	牛乳		9	トート			9	チーズ			9	ヨーグルト		
	10	マヌカ	保育園	10	マヌカ		保育園	10	牛乳			10	マヌカ		保育園
	11			11				11	マヌカ			11			
昼	12	うどん	うどん	12	うどん	うどん	母	12	うどん	うどん		12	うどん	うどん	
	13	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	13	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ		13	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ		13	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	
	14	おにぎり	おにぎり	14	おにぎり	おにぎり		14	おにぎり	おにぎり		14	おにぎり	おにぎり	
	15	りんごジュース	りんご	15	りんごジュース	りんご		15	りんごジュース	りんご		15	りんごジュース	りんご	
	16	バナナ	バナナ	16	バナナ	バナナ		16	バナナ	バナナ		16	バナナ	バナナ	
夜	17	のりごはん	のり	17	のりごはん	のり	母	17	のりごはん	のり		17	のりごはん	のり	
	18	豆腐みそ汁	豆腐	18	豆腐みそ汁	豆腐		18	豆腐みそ汁	豆腐		18	豆腐みそ汁	豆腐	
	19	えび手羽せき	えび	19	えび手羽せき	えび		19	えび手羽せき	えび		19	えび手羽せき	えび	
	20	じゃがも	じゃがも	20	じゃがも	じゃがも		20	じゃがも	じゃがも		20	じゃがも	じゃがも	
	21	イチゴ	イチゴ	21	イチゴ	イチゴ		21	イチゴ	イチゴ		21	イチゴ	イチゴ	
	22	牛乳	牛乳	22	ヨーグルト	ヨーグルト		22	ヨーグルト	ヨーグルト		22	ヨーグルト	ヨーグルト	
	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			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			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 ()			その他 ()			その他 ()			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			よく食べた 普通 食べムラ 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。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目<4月8日> 金				6日目<4月9日> 土				7日目<4月10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	ぎやめにぎつ 玉ねぎスーポ	ぎや ニラ 味のり) 母	6	パン トナ	パン ヨーグルト	父・母	6	ホットケーキ バナナ	ホットケーキミックス バナナ) 父・母
	7	いろこ	いろこ		7	ヨーグルト	玉ねぎ		7	ヨーグルト	ヨーグルト	
	8	ヨーグルト	ヨーグルト		8	スーポ			8	イロコ	イロコ	
	9			伊角	9			伊角	9			
	10	マヌ			10	マヌ			10	りんごジュース		
	11				11				11			
	12	ごはん	ごはん		12	わかめごはん	わかめ		12	うどん	うどん)
	13	味のり	味のり	"	13	わかめのおひたし	わかめ	"	13	わかめ	わかめ	
	14	ごま油	ごま		14	ヨーグルト	ヨーグルト		14	セキ	セキ	
昼	15	すまし汁	きゅうり		15	野菜ジュース			15	セキ		
	16		両作		16	いろこ			16	果物スムージー		
	17	いろこ	豆持		17				17			
	18	ホー			18	3ヶ月前ごはん	スライサー(お母)		18	野菜カレー	野菜カレー)
	19	ごはん	ごはん		19	自身のおひたし	たろ	外食	19	カレー	カレー)
	20	味のり	味のり	母	20	サラダ	明太子	父・母	20	ヨーグルト	ヨーグルト	
	21	カレー	カレー		21		マヨネーズ		21			
	22	トナ	トナ		22		レタス		22			
	23	ヨーグルト	ヨーグルト		23				23			
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			
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 10 か月

身長 85 cm

体重: 9 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	おにぎり	50g	兄と 自家製	6	おにぎり	50g	兄と 自家製	6	おにぎり	50g	兄と 自家製	⑥	おにぎり	50g	兄と	
	7	牛乳	200ml		7	おみそ汁	60g		8	おみそ汁	30g		7	牛乳	100ml		
	8	たまごやき	1/2コ		8	牛乳	200ml		9	おにぎり	50g		8	スラングミルク	1/2コ		
	9				9				9				9				
	⑩	70-アワ70 ミルク	100ml	家族で	⑩	おにぎり	50g (自家製)	家族で	⑩	おにぎり	50g (自家)	家族	⑩	70-アワ70 ミルク	150ml	家族で	
	11				11				11				11				
	12				12	うどん	100g (外食)		13	おそば	100g (外食)		12	おそば	100g		
	昼	⑬	おそば	100g	兄と	⑬	おかし(20g)		兄と	⑬	おかし(13(13))		兄	⑬	おかし	50g	兄と
		14	牛乳	200ml		14				14				14			
⑮		おにぎり	50g	⑮				⑮				⑮					
16				16			16			16							
17				17			17			17							
⑱		うどん	80g	家族で	⑱	おそば	100g (外食)	家族で	⑱	パン	食パン(枚)	家族	⑱	ごはん	50g	兄と	
19	からあげ	50g (購入)	20		からあげ	20g	20		スラングミルク	1/2コ	20		スラングミルク	50g			
20			21				21		牛乳	200ml	21		牛乳	100ml			
夜	21			21			21		21			21					
	22			22			22		22			22					
	23			23			23		23			23					
	24			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。

基本的になんでもよく食べます。

食べすぎないように注意しています。肉はまだかみきれないので、うどんの中に入れて食べています。

* 兄(おたいせい)と同じものは量のみ入っています。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目<3月22日> 水				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	おにぎり	50g	兄と	⑥	おにぎり	50g	兄と	⑥	印かけごはん	100g	兄と		
	7	スワンマルエツ	たまご 1/2			7	魚			20g	7		おみそ汁	50g
	8	7ホロ-ア... 7ホロ-ア... 7ホロ-ア...	200ml			8	おみそ汁			50g?	8			
昼	9			11人で	9	7ホロ-ア... 7ホロ-ア... 7ホロ-ア...	100ml	11人	9	7ホロ-ア... 7ホロ-ア... 7ホロ-ア...	100ml	11人で		
	10				10				10					
	11				11				11					
	12				⑫	おうどん	100g	ママと	12	うどん	100g	110/102		
	13	⑬	おうどん	100g	22人	13				13				
	14				14				14					
夜	15				⑮	おにぎり	50g	11人	⑮	おにぎり	50g	11人		
	16	⑯	おかし (い303)	兄と	16				16					
	17				⑰	印かけごはん	100g	兄と	17					
	18	⑱	ごはん	50g	家族で	18				⑱	うどん	100g	家族で	
	19		魚	20g		19				19	牛乳	200ml		
	20		牛乳	100ml		20				20				
	21				21				21					
	22				22				22					
23				23				23						
24				24				24						
*自家製				自家製										
使った調味料に○				使った調味料に○				使った調味料に○						
④ 塩 ⑤ 砂糖 酢 みそ ⑥ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ ⑦ かりん その他 ()				④ 塩 ⑤ 砂糖 酢 みそ ⑥ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ ⑦ かりん その他 ()				④ 塩 ⑤ 砂糖 酢 ⑥ みそ ⑦ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ ⑧ かりん その他 ()						
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						

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: ♀

年齢: 1 歳 11 か月

身長 83.8 cm

体重: 12.6 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	シリアル・ヨーグルト・バナナ	ベビー用野菜シリアル・ヨーグルト・バナナ	家で母と	6	バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト	家で母と	6	バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト	家で母と	
	7	ロールパン・牛乳	ロールパン・牛乳	家で母と	7			7	バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト	家で母と	7	バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト	家で母と	
	8				8				8				8			
昼	9			9				9				9				
	10			10				10				10				
	11	赤飯・たまご・きんぴら・豆腐・お味噌汁	米・大豆・鶏肉・人参・豆腐・お味噌汁	保育所	11	ごはん・野菜汁・焼き鳥	米・豚肉・人参・豆腐・鶏肉・お味噌汁	保育所	11	ごはん・野菜汁・牛乳	小麦粉・卵・牛乳・砂糖	保育所	11	野菜汁・お味噌汁	小麦粉・卵・牛乳・砂糖	保育所
	12	煮込み・リンゴゼリー	リンゴ・砂糖・水		12	バナナのバナナジュース	バナナ・水		12	野菜スープ・リンゴ	野菜・リンゴ		12	バナナ・お味噌汁	バナナ・お味噌汁	
	13				13				13				13			
	14				14				14				14			
夜	15	フルーツサンド・牛乳	パン・フルーツ・クリーム	保育所	15	お豆腐のラスク	豆腐・バター	保育所	15	バナナスクーン	小麦粉・バナナ・バター	保育所	15	バナナスクーン	小麦粉・バナナ・バター	
	16				16				16				16			
	17				17				17				17			
	18	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	家で母と	18	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	家で母と	18	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	家で母と	18	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	バナナ・リンゴ・ヨーグルト	家で母と
	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			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			マヨネーズ ケチャップ みりん						
	その他 ()			その他 ()			その他 ()			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。

朝、日曜がなく、どうしても軽微なパン・シリアルばかりになってしまう。保育所で「バランスよく食べられるように」家で「手抜き」はなるべく減らそう。

基本的には薄味で、調味料を使わず「焼いた」「煮た」「蒸した」などで「だま」にしている。(バナナ・リンゴも、おやつやデザートとしてよく食べている)

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			6				6				
	7	レーズンパン・ヨーグルト	レーズンパン・ヨーグルト	家で両親と	7	のり巻き・お茶	のり・米・お茶	家で母と	7	シリール・ヨーグルト	ベビーシリール/ヨーグルト	家で母と
	8	牛乳	牛乳		8				8	牛乳	牛乳	
昼	9			9				9				
	10			10				10				
	11			11				11				
	12	うどん・冷やしうどん・サラダ・お肉	うどん・豚肉/豚肉/レタ・トマト・キャベツ	外食 両親と	12	そば・のり・天ぷら・干し草	そば/のり/天ぷら/干し草	外食 母・祖母 大おじ	12	ごはん・みそ汁・親子丼	米/菜/にんじん・たまご・お肉	家で母と
	13			13				13	煮込みうどん	米/菜/にんじん・たまご・お肉		
	14			14				14				
夜	15			15				15				
	16			16				16	アパシ草・牛乳	アパシ草		
	17			17				17				
	18	みそ汁・ごはん・プリン	小松菜・にんじん・たまご・お肉	家で両親と	18	みそ汁・サバ干物	小松菜・にんじん・たまご・お肉	家で両親と	18			
	19	いしご	とろろ/プリン/米/いしご		19	ごはん・いしご	サバ/米/いしご		19	五目ごはん・いしご・牛乳	米/にんじん・たまご・お肉	家で母と
	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 味噌 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他(はみす)			塩 砂糖 酢 味噌 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 味噌 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: ♀

年齢: 1 歳 11 か月

身長 82 cm

体重: 12 Kg

1日目<3月23日> 水				2日目<3月24日> 木				3日目<3月25日> 金				4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	時	献立名	材料	誰と何処で	
食べた時間に○																
朝	6			6				6				6				
	7			7	オートミールパンケーキ	オートミール、卵、ヨーグルト、バナナ	母と家で	7	オートミールパンケーキ	オートミール、卵、ヨーグルト、バナナ	母と家で	7				
	8	授乳		8	バナナ			8	バナナ			8	ゆびたまご	卵、小麦粉、バナナ	父と家で	
	9	オートミールケーキ		9	水			9	バナナ	水		9				
	10	バナナ		10	ヨーグルト			10	ヨーグルト			10				
	11	水		11	白玉焼き			11	授乳			11				
	12	ヨーグルト		12	おにぎり	米、のり	母と家で	12	バナナ			12				
昼	13	目玉焼き		13	おにぎり	米、のり	母と家で	13	バナナ			13	授乳			
	14	バナナ		14	おにぎり	米、のり	母と家で	14	バナナ			14				
	15	水		15	おにぎり	米、のり	母と家で	15	バナナ			15				
	16	ヨーグルト		16	おにぎり	米、のり	母と家で	16	バナナ			16				
	17	バナナ		17	おにぎり	米、のり	母と家で	17	バナナ			17				
夜	18	バナナ		18	おにぎり	米、のり	母と家で	18	バナナ			18				
	19	バナナ		19	おにぎり	米、のり	母と家で	19	バナナ			19				
	20	バナナ		20	おにぎり	米、のり	母と家で	20	バナナ			20				
	21	バナナ		21	おにぎり	米、のり	母と家で	21	バナナ			21				
	22	バナナ		22	おにぎり	米、のり	母と家で	22	バナナ			22				
	23	バナナ		23	おにぎり	米、のり	母と家で	23	バナナ			23				
	24	バナナ		24	おにぎり	米、のり	母と家で	24	バナナ			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(ごま油、ウスターソース、バター)				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(バター)			
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。

隔日で夜ごはんのメインを肉/魚にしている。なるべく国産のもので無添加の食材を選んでいる。水は白湯水で摂るようにしている。パンが大好きでよく食べるので手作りしている。お菓子(たまご餅)も手作りしたいと思っているが、難しいので、市販のものもあげているが、減らしたい。夜は未就学児で、お風呂も入るが、昼はあまり頭掻きなどには手を出さず、お風呂も入る。保育園(2ヶ月から入る)で、毎日(お)手と栄養補助食品の摂取を目標として、食卓を立ててあげることが、できればいいかなと思ってる。

Happy-Note 「食物日誌」

(5日目~7日目)

5日目<3月27日> 日				6日目<3月28日> 月				7日目<3月29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
食べた時間に○											
朝	6			6				6			
	7	授乳	オートミール、牛乳、GPA	7	オートミールパンケーキ	オートミール、牛乳	1人暮らし	7	授乳	GPA	
	8	オートミールパンケーキ	ヨーグルト	8	ヨーグルト	ヨーグルト、GPA	1人暮らし	8	オートミールパンケーキ	オートミール、牛乳	1人暮らし
	9	ゆで玉子	GPA	9	めいめい	バナナ		9	ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、水	
	10	ヨーグルト	バナナ	10	バナナ	水		10	バナナ	バナナ、水	
昼	11			11				11			
	12	カルボナーラ	チーズ、トマト	12	いすこ	いすこ		12	授乳		
	13	かいまそスープ	パスタ、かぼちゃ、牛乳	13	3人	3人、GPA		13	チーズ	チーズ、水	
	14			14	チーズ	チーズ、バナナ	1人暮らし	14	バナナ	バナナ、水	
	15	いすこ	いすこ	15	牛乳	牛乳		15			
夜	16			16				16			
	17			17				17			
	18	アサギ	魚、アサギ	18	きんぎょ	うどん、キャベツ		18	バナナの文化	バナナ、全目粥	
	19	ポトフ	トマト	19	おにぎり	おにぎり		19	全目粥	全目粥、お米、水	
	20	ゴロウ	キャベツ、トマト	20	おにぎり	おにぎり		20	バナナの文化	バナナ、全目粥	1人暮らし
	21	水	水	21	おにぎり	おにぎり		21	バナナの文化	バナナ、全目粥	
	22			22	おにぎり	おにぎり		22	バナナの文化	バナナ、全目粥	
	23			23	おにぎり	おにぎり		23	バナナの文化	バナナ、全目粥	
24			24	授乳	授乳		24	授乳	授乳		
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(バター)			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(ファン)				
食欲	よく食べた 普通 食ベムラ 小食 水			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				