

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: ♀

年齢: 2 歳 0 か月

身長: 80 cm

体重: 12 Kg

1日目<3月20日> 日					2日目<3月21日> 月					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				5	トースト	3/20と同じ	22と自宅		6					6				
	7				6	トースト	3/20と同じ	22と自宅		7					7				
	8	トースト	食パン、レーズン、バター、ヨーグルト	22と自宅	7	トースト	3/20と同じ	22と自宅		8	トースト	3/20と同じ	22と自宅		8	トースト	3/20と同じ	22と自宅	
	9	トースト	食パン、レーズン、バター、ヨーグルト	22と自宅	8	トースト	3/20と同じ	22と自宅		9	トースト	3/20と同じ	22と自宅		9	トースト	3/20と同じ	22と自宅	
	10	トースト	食パン、レーズン、バター、ヨーグルト	22と自宅	9	トースト	3/20と同じ	22と自宅		10	トースト	3/20と同じ	22と自宅		10	トースト	3/20と同じ	22と自宅	
	11	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	10	おから入り豆腐	3/20と同じ	22と自宅		11	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅		11	おから入り豆腐	3/20と同じ	22と自宅	
昼	12	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	11	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		12	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		12	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	13	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	12	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		13	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		13	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	14	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	13	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		14	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		14	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	15	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	14	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		15	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		15	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	16	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	15	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		16	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		16	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	17	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	16	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		17	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		17	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
夜	18	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	17	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		18	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		18	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	19	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	18	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		19	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		19	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	20	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	19	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		20	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		20	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	21	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	20	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		21	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		21	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	22	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	21	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		22	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		22	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	23	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	22	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		23	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		23	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
	24	カレー	カレー粉、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト、水	22と自宅	23	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		24	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅		24	プリン(市販)	プリン、砂糖	22と自宅	
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(しょうゆ) (自家製)				その他(しょうゆ) (自家製)				その他(しょうゆ) (自家製)				その他(しょうゆ) (自家製)						
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。

・楽しんで食べてもらえよう、まずは「おいしい料理を作る」ことを頑張っています。
 ・なるべく「無添加、オーガニック、有機栽培」の食材や調味料を選んでいきます。
 ・朝は暖かい室温で、時間をかけてゆっくりと朝食を準備しています。

・白砂糖は使わないようにして、トーストには、たまごい糖、はちみつを代用しています。

スイーツは大好きです。

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			7	⑦	カシオコロッソ (南味)		7				
	8			8	トースト		22と自宅	8	⑧	7オロチンチキレズシ	22. (お前は)	
昼	9	⑨ トースト	3/20と同じ	22と自宅	9	ヨーグルト&バナナ	3/20と同じ	9	9	ヨーグルト&バナナ	22. (お前は)	
	10	バナナ&ヨーグルト			10	バナナ&ヨーグルト			10	バナナ&ヨーグルト	22. (お前は)	
	11	⑩			11	⑪	豚汁 ← 豚汁の肉	22. (お前は)	11	⑪	ズコン (南味)	22と
	12				12	⑫	⑫ ⑬ ⑭	22. (お前は)	12	12	⑫	(お前は)
	13				13				13	⑬	⑬	
	14	⑭	3/23と同じ	22と自宅	14				14	14	⑭	
	15	⑮			15	⑮	⑮		15	15	⑮	22. (お前は)
	16	⑯			16	⑯	⑯		16	16	⑯	自宅
	17	⑰			17	⑰	⑰		17	17	⑰	
	18	⑱			18	⑱	⑱	22. (お前は)	18	18	⑱	
夜	19	⑲			19	⑲		22. (お前は)	19	19		
	20	⑳		22. (お前は)	20	㉑	㉑	22. (お前は)	20	20		
	21	㉒		自宅	21	㉒	㉒		21	21		
	22	㉓			22	㉓	㉓		22	㉓		
	23	㉔			23	㉔	㉔		23	㉔		
	24	㉕			24	㉕	㉕		24	㉕		
使った調味料に○	塩 砂糖 酢 ⑩ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 (⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕)			塩 砂糖 酢 ⑩ 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 ⑩ 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 (⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕)					
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					

春雨はありなし
タコハンター好き

昼と夜
食ベムラ
αβ. ⑩ ⑪
β. ⑫ ⑬
α. ⑭ ⑮

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 男

年齢: 2 歳 2 か月

身長 90 cm

体重: 12 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	パン	ブルーベリー(無糖)	夫、私(母)	6	パン	食パン	夫、私(母)	6	パン	食パン	夫、私(母)		
	7	パン	チョコパン(市販)	7	チーズ	ブルーベリーチーズ	自宅	7	チーズ	ストロベリーチーズ	自宅	7	チーズ	ストロベリーチーズ	自宅		
	8	チーズ	ブルーベリーチーズ		8	バナナ	バナナ		8	バナナ	バナナ		8	いちご			
昼	9	ミカン	ミカン	9				9				9	いちご				
	10	バナナ	バナナ	10				10				10	バナナ				
	11			11	パン	クロワッサン	ファミレス	11				11					
	12			12	シューズイ	バターロール	夫、私(母)	12	肉まん	豚まん	夫、私(母)	12	肉まん	豚まん	私(母)		
	13	こしあん	こしあん、ふりかけ	夫、私(母)	13	クロック	シューズイ(冷凍)	自宅	13	こしあん	こしあん	自宅	13	こしあん	こしあん、ねぎ、かまぼこ	自宅	
	14	そぼろ	塩0%そぼろ	自宅	14	ハンバーグ	ポテトクロック		14	豚ままだまごめ	豚ま、玉ねぎ		14	いちご、クロック			
夜	15	野菜煮	キャベツ、玉ねぎ		15			15	卵スーパ	卵、ねぎ、そぼろ		15					
	16		ねぎ、かまぼこ		16			16				16					
	17		ほうれん草、えのき		17			17				17					
	18	こしあん	豚はら肉	夫、私(母)	18	こしあん	こしあん	自宅	18	こしあん	こしあん	夫、私(母)	18	こしあん	こしあん、ねぎ	私(母)	
	19	チーズカレー	こしあん	自宅	19	卵焼き	ほうれん草、牛乳	自宅	19	クロック	クロック	自宅	19	クロック	クロック	自宅	
	20	卵スーパ	トマト、玉ねぎ	私	20	みそ汁	卵、豆腐、えのき		20	みそ汁	みそ汁		20	みそ汁	みそ汁		
21	フォローアップミルク	フォローアップミルク	自宅	21	フォローアップミルク	フォローアップミルク	私	21	いちご	いちご	私	21	フォローアップミルク	フォローアップミルク	私(母)		
22		100ml		22		100ml	自宅	22	フォローアップミルク	フォローアップミルク	私	22		100ml	自宅		
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(オリーブオイル)				その他(バター)				その他(ほん酢)				その他(めんつゆ、マーガリン、コンソメ)			
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。

- 塩分をとりすぎないようにする
- 間食、おやつは基本的に与えず、3回の食事をしっかりあげる
- フォローアップミルクはやめたい

- 食べものの好き嫌いはいくらもない方だと思ってる
- 大抵のことは自分で、いつもは自分で食べている
- 保育園で大きくなるとか出て食べられない

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	フレンチトースト	卵、食パン、牛乳	夫、私(母)	7	ステーキハロン	ステーキハロン	私(母)	7	ワッフル	ワッフル	父、私(母)
	8	バナナ いちご	バナナ いちご	自宅	8	バナナ いちご	バナナ いちご	自宅	8	ハロン バナナ、イチゴ	ハロン バナナ、イチゴ	自宅
昼	9			9				9				
	10			10				10				
	11			11				11				
	12	肉まん	豚まん	私(母)	12	そば	そば、かまぼこ	私(母)	12	肉まん	豚まん	私(母)
	13	そば	そば、かまぼこ、ゆかり	自宅	13	ハンバーグ	ハンバーグ	自宅	13	シューマイ	シューマイ	自宅
14	シューマイ(冷凍)	シューマイ		14	ニギマン	ニギマン、揚げアサガオ		14	(寝てしまつたので不明)			
15	はんぺんチーズ	はんぺん、チーズ		15	フロッコリー	フロッコリー		15	そば	そば、ネギ、かまぼこ	私(母)	
16				16	ナポリタン	パスタ、玉ねぎ、山		16	オムレツ	卵、ウシ肉、玉ねぎ	自宅	
夜	17			17				17				
	18	ニギマン	ニギマン、かぶおろし	私(母)	18	ニギマン	ニギマン、さいのぼり	私(母)	18	ピラフ	ニギマン、玉ねぎ、しんじゆ	私(母)
	19	卵やき	卵、ほうれん草	自宅	19	おこのみやき	キャベツ、ハンパ	自宅	19	そば	そば、かまぼこ、しいたけ	自宅
	20	コロッコ、キャベツ	コロッコ、キャベツ、玉ねぎ		20	玉子スーパ	ハンパ、しいたけ、ねぎ		20	みそ汁	みそ汁、しいたけ	
	21	フオロアッポミルク	フオロアッポミルク (100ml)	母 自宅	21	フオロアッポミルク	豆腐、卵、之のま	私(母)	21	ポテトサラダ	ポテト、キャベツ	
	22				22	フオロアッポミルク	フオロアッポミルク (100ml)	自宅	22	いちご	いちご	
23				23				23	フオロアッポミルク	フオロアッポミルク (50ml)	私(母)	
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(バター、牛乳、カレー粉)、しんじゆ			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()			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(しんじゆ、しょうが、マカリン)					
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: 2歳 4か月

身長: 89.2 cm

体重: 15 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	焼きえび、ししゃも	豆腐、ねご(みそ汁)	6	昨日の夕飯の残り	3/19参照	家族と	6	昨日の夕飯の残り	3/20参照	家族と	6	昨日の夕飯の残り	3/21参照	家族と
	7	みそ汁、ご飯、味噌汁	もずく酢(市販品)	7	+キウイ(みそ汁)	キウイ	うちで	7	+糸肉豆(みそ汁)	糸肉豆(市販)	うちで	7	ポテトサラダ	お惣菜屋さんで購入	うちで
	8		えび	8				8				8			
	9		ししゃも	9			家族と	9	ビスケット	市販品	車の中で	9	おやつ		保育園
	10	おやつ(りんごジュース)	みそ	10			家族と	10			車の中で	10			
	11		みそ	11				11				11			
	12	バナナ、チーズ	バナナ	12	お野菜マフィン	ホットケーキミックス	家族と	12	お野菜焼きたて	お惣菜屋さんで購入	うちで	12	カレー・ツナサラダ	豚肉、ツナ、	保育園
	13	ホウレン草のパン	チーズ	13	ミロ	ツナ、コーン、オリーブ	うちで	13	バナナ	バナナ		13	果物	玉ねぎ、人参、きゅうり	
	14		ホウレン草パン(市販品)	14		玉ねぎ、YP、オリーブ		14				14			保育園
	15			15		マヨネーズ、チーズ		15				15			
	16			16	おやつ(おまんこ)	おまんこ(市販品)	家族と	16	アリン	お惣菜屋さんで購入		16	おやつ		
	17	豚の角煮	豚バラブロック	17		おまんこ(市販品)	家族と	17				17			
	18	大根、人参の煮物	大根	18	Xバールの煮つけ	Xバール、しょうが	↓	18	浅羽カレーのソース	レモン、塩、浅羽		18	えびグラタン		家族と
	19	ごはん	人参	19	えびの頭のみそ汁	えび、大根、えび		19	新玉ねぎの炊き込み	新玉ねぎ、パイン		19	りんごジュース		
	20	えびの頭のみそ汁	えび	20		もずく酢、豆腐		20	中華サラダ	はるまで、サラダキムチ		20	ポテトサラダ		
	21		ごはん	21				21	みそ汁	きゅうり		21			
	22		豆腐	22				22		大根、ごぼう、えび		22			
	23			23				23		豆腐、みそ		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(しょうが、酒)			その他(しょうが、酒)			その他(しょうが、酒)			その他(カレー、バター)					
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気を付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。

主野菜が苦手なので、おみそ汁に入れ、お野菜をと、まろりうようにします。お野菜を食べないにたさんお野菜をまぜ、野菜不足にならないよう気を付けています。
出来るだけ魚中心の食事になるよう気を付けています。(油をつけた料理は外食だとよく口にするとおもうのでうちでは出来るだけ、グリルの活用、煮る料理をすけうにしています)
市販品を与えるときは出来るだけ無添加のものを与えるよう気を付けています。19時すぎには就寝になるので、朝・夜の食事時間はできるだけすけうに気を付けています。

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	みそ汁	豆腐 葱のみそ	家族と うちで	6	昨日の夕飯ののり (たまごご飯)			6	カレー風味のマカロニ	お惣菜屋さん	家族と うちで
	7	バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト		7	(みそ汁)(中華サラダ)			7	ごはん	お惣菜屋さん	
	8	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		8	さけのイクラ	市販の イクラ		8	カレー	お惣菜屋さん	
	9	おやつ		保育園	9	おやつ		保育園	9	おやつ		保育園
	10	魚の香揚げ	魚 豆腐 青のり		10	マカロニグラタン	チーズ 鶏肉		10	おやつ		
	11	三色おぼろ	ほうれん草 もやし		11	かぼちのスープ	玉ねぎ マッシュルーム		11	親子煮	鶏肉 卵	
	12	みそ汁	人参 ねぎ		12	焼きのり	70ccのり 人参		12	ひじきサラダ	玉ねぎ 人参 いたち	
	13	おやつ			13	おやつ			13	果物	小松菜 ほうれん草	
	14	おやつ			14	おやつ			14	おやつ	ひじき 人参 果物	
	15	おやつ			15	おやつ			15	おやつ	じゃがいも 車麩	
昼	16	浅羽カレー	浅羽カレー		16	スパゲッティ	サラダスライス		16	バナナ		
	17	みそ汁	豆腐 ねぎ		17	ポテトサラダ	じゃがいも 人参		17	バナナ		
	18	中華サラダ	サラダチキン 人参		18	野菜スープ	玉ねぎ 人参		18	バナナ		
	19	新たまねぎの	エビ 新玉ねぎ	家族と うちで	19	いちご	チーズ いちご	母と うちで	19	ポテトサラダ	お惣菜屋さん	家族と うちで
	20	レンジ蒸し			20				20	みそ汁		
	21	たまごご飯	市販(炊き込み ごはん)		21				21	ごはん		
	22				22				22			
	23				23				23			
	24				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(酒 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(野菜だし)				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(たまり)			
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: 2歳6か月

身長: 94 cm

体重: 14 Kg

1日目<3月22日> <u>日</u>				2日目<3月23日> <u>月</u>				3日目<3月24日> <u>木</u>				4日目<3月25日> <u>金</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	おむすび	ごはん、しらす	6	おむすび	米、しらす(二つ)	自宅	6	おむすび	米、しらす(根菜)	自宅	6	おむすび	米、しらす	自宅	
	⑦	いちご	いちご	⑦	おむすび	米、しらす(二つ)	母弟	⑦	おむすび	米、しらす(根菜)	母弟	⑦	おむすび	米、しらす	母弟	
	8			8	みそ汁	とろろ、ねぎ		8				8				
昼	9			9				9				9				
	⑩	バナナ	バナナ	⑩				⑩	バナナ	バナナ		⑩				
	11	おかわ	玄米ぼんせり	11				11	おかわ	玄米ぼんせり		11				
	⑫	ごはん	ごはん(米)	⑫	カレーライス	米、カレー(市販)	母弟	⑫	カレーライス	米、カレー粉	母弟	⑫	カレーライス	米、カレー粉	公園	
	13	トマト	トマト	13	ゆで卵	卵		13	ミニトマト	豚シテ、かぼち、ミニトマト		13	ミニトマト	ミニトマト	母弟	
14	バナナ	バナナ	14				14				14					
夜	15			15				15				15				
	⑬	バナナ	バナナ	⑬	ふかひも	ふかひも		⑬	みかん	みかん		⑬	バナナ	バナナ		
	17	バナナ	バナナ	17	バナナ	バナナ		17	バナナ	バナナ		17				
	18			18				18				18				
	⑭	ごはん	ごはん(米)	⑭	スープ	米	父母弟	⑭	ごはん	ごはん、おかわ	父母弟	⑭	ごはん	ごはん	自宅	
	20	バナナ	バナナ	20	サラダ	トマト、ナス、ピーマン、人参、きゅうり、わかめ、わかめ、わかめ		20	バナナ	バナナ		20	バナナ	バナナ	母弟	
	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(菜種油)				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(とろろ、ねぎ、菜種油、コメ)				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(菜種油)				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(菜種油)			
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。

「おむすび」が大好きです。
野菜の「食ベムラ」があることが嬉しいです。

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		自宅.	6			自宅	6			自宅.
	7		父母弟	7			母.父.弟	7			母.弟
	8	米米パンケーキ いちご	米粉.バタ. いちご	8	おにぎり	米.ぶよか	母.父.弟	8	おにぎり ぶよか	米.ぶよか ぶよか	母.弟
	9			9				9			
昼	10	玄米ほんせ 煮干.	玄米ほんせ 煮干.	10				10	バタ	バタ	
	11			11				11			
	12	パスタ	スパゲッティ.ニンニク トマト.パスタ.トマト	12			公園	12	うどん	うどん.ニンニク.セサ.	母.弟
	13			13	おにぎり. フロッピー	米.かつおぶし フロッピー	父母弟	13	おにぎり 目玉焼き	米. 卵	
	14			14	卵焼き. 鶏からあげ	卵. 鶏ささみ		14			
	15			15	オムレツ(卵.パ. パン)	食パン.卵.卵.パ. パン		15			
	16			16				16			
	17			17				17			
夜	18	ニハ ハンバーグ カボチャ. トマト	米. 牛乳.ニンニク. カボチャ 卵	18			自宅.	18			
	19			19	ニハ 春巻. トマト ぶよか	ニハ 春巻の皮.ぶよか パスタ.トマト. トマト ぶよか	父母.弟	19	ニハ みそ汁 豚肉のじやき 焼き野菜	米 だし.大根.とうもろこし. 豚肉 パスタ.ぶよか	父母弟
	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 (菜種油.パ.パ.パウダー) パン粉			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.豆油.菜種油)			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 (豆油.菜種油)				
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				

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 男

年齢: 2 歳 10 か月

身長 94.5 cm

体重: 14.3 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			6				6				6			
	7		母と自宅	7			父・母と自宅	7			父・母と自宅	7			父・母と自宅
	8	ご飯		8	ご飯	米		8	しらすご飯	米		8	ご飯	米	
	9	卵		9	ゆで卵	卵		9	野菜	しらす、のり、ごま		9	ゆで卵	卵	
	10	味噌汁		10	味噌汁	白菜、舞茸、油揚げ		10	味噌汁	かぶの菜		10	味噌汁	かぶ、人参	
	11	いちご		11	いちご	和風だし(かつお、昆布、しいたけ)		11		かつお、人参		11		きなこ、わかめ、豆腐	
	12			12		いちご	母と自宅	12		きなこ、豆腐		12		きな粉	
昼	13	ご飯	母と自宅	13	パン(手作り)	米粉		13	パン(手作り)	米粉		13	パン(手作り)	米粉	
	14	グリル野菜		14	蒸し野菜	米、かぼちゃ		14	蒸し野菜	米粉、かぼちゃ		14	蒸し野菜	かぼちゃ、ブロッコリー	
	15	チキンステーキ		15	糸内豆	玉ねぎ		15	ゆで卵	卵		15	しらす	しらす	
	16	ごぼうのポタージュ		16	バナナ	かぼちゃ		16	バナナ	バナナ		16	バナナ	バナナ	
	17	いちご		17		納豆		17				17			
	18	ご飯	母と自宅	18	かぶの菜としらすの	米		18	ご飯	米		18	ご飯	米	
	19	グリル野菜(昼と同じ)		19	混ぜご飯	かぶの菜		19	小松菜 糸内豆	小松菜		19	蒸し野菜	玉ねぎ、かぶ、人参	
	20	味噌汁(朝と同じ)		20	味噌汁(朝と同じ)	しらす		20	蒸し野菜	納豆		20	納豆	納豆	
	21	豆腐		21	蒸し野菜	ごま		21		かぶ		21		かぶ	
	22	納豆		22		かぶ		22		人参		22		きなこ	
	23			23		人参		23				23			
	24			24		※白菜		24				24			
						豆腐									
						舞茸									
使った調味料に○	塩 砂糖 酢 <u>みそ</u> 醤油 ソース			塩 砂糖 酢 <u>みそ</u> 醤油 ソース			塩 砂糖 酢 <u>みそ</u> 醤油 ソース			塩 砂糖 酢 <u>みそ</u> 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(塩、糖、油、ごま油)			その他(甘酒、菜種油)			その他(甘酒、菜種油)			その他(甘酒、菜種油)					
食欲	<u>よく食べた</u> 普通 食ベムラ 小食			<u>よく食べた</u> 普通 食ベムラ 小食			<u>よく食べた</u> 普通 食ベムラ 小食			<u>よく食べた</u> 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。

- ・バランスのよい食事(炭水化物、ミネラル、たんぱく質、まじり合わせ)
- ・オーガニック、無添加のものを選びたいです。
- ・食材は、薄味(味付けはしなくてよく食べます...)
- ・食べすぎる+お風呂が楽しくて食事の時間が長くなるからです。

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		母と自宅	7		米		7		米	
	8	魚生ご飯	魚生フレーク(手作り)	8	魚生ご飯	魚生フレーク(手作り)	母と自宅	8	魚生ご飯	魚生フレーク(手作り)	母と自宅
	9	蒸し野菜	のり、ごま	9	(玉ねぎ、人参、お豆腐)	のり、ごま		9	味噌汁	のり、ごま	
10	味噌汁	かぶ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、豆腐		10	味噌汁	(ほうれん草、お豆腐)		10		菊菜、ねぎ、小松菜	
11		油あげ		11		キャベツ、ごぼう、豆腐		11		いちご	
昼	12	ご飯	"	12	おムライス	ご飯(米)	"	12		米	"
	13	切り干し大根		13	ポテサラダ	人参、玉ねぎ、トマト		13	ご飯	卵	
	14	ブロッコリー		14	バナナ	鶏むねの皮、卵		14	ゆで卵	菜玉ねぎの葉、かめ	
	15	肉団子	鶏むねの皮、肉	15		じゃがいも、きゅうり		15	菜玉ねぎの葉、かめ	人参、かぼちゃ	
16	たまご(かきマ)	たまご	16		バナナ		16	味噌汁	蒸し野菜		
夜	17	ご飯	"	17	ご飯	米	"	17	ご飯	米	"
	18	納豆		18	チキンライスにチーズ	チキンライス、チーズ		18	納豆	納豆	
	19	焼き野菜	かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、エリンギ	19	ポテのチーズ焼	ポテのチーズ焼		19	豚肉と野菜の重ね煮	豚肉、大根、トマト	
	20	味噌汁	にんじん、ねぎ、豆腐	20	納豆	納豆		20	味噌汁(朝と同じ)	玉ねぎ、エリンギ	
21		油あげ		21	蒸し野菜	納豆		21		両手、ねぎ、小松菜	
22		きん粉		22	切り干し大根	かぼちゃ、ブロッコリー		22			
23				23	味噌汁	切り干し大根		23			
24				24		味噌汁(朝と同じ) (かぶ、にんじん、玉ねぎ、わかめ、豆腐)		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 菜種油 その他(塩粒、しいたけ粉、酒) 魚生フレークの材料			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(塩粒、しいたけ粉、酒、菜種油、玉ねぎ粉)			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(塩粒、しいたけ粉、酒、菜種油)				
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				