

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目~4日目)

性別: 女

年齢: 3 歳 3 か月

身長 89.5cm

体重: 13.5 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> 日祝						
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	ご飯 おみそ汁 野菜蒸し りんご	米 水菜 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ りんご	母と 自宅で	⑥	チャーハン(昨日の残り) おみそ汁	米 にんじん 長ネギ スナップえんどう ピーマン おくら 長いも 卵	母と 自宅で	⑥	お赤飯 かぼちゃ おみそ汁 りんご	ゆで小豆(ほづめ) 米 セロリ餅 かぼちゃ えのきだけ 小松菜 りんご	母と 自宅で	⑥	焼きビーフン (昨日夜の残り) りんご	ビーフン しめじ 鶏肉 にんじん じゃがいも 高野豆腐	両親と 自宅で		
	昼	⑫	カレーライス	カレー(レトルト)	友人と 友人の自宅で	⑫	ご飯	米	母と 自宅で	⑬	パン	ロゼウ 千切り(全粒粉)	母と 自宅で	⑫	カレーライス サラダ	カレー(レトルト) ブロッコリー 玉ねぎ	親戚の家 両親・親戚と	
		⑬	サラダ	レタス トマト ゴボウ にんじん 小麦粉 黒ゴマ 甘栗		⑬	おみそ汁 セロリ干し大根 かぼちゃ	にんじん しいたけ れんこん かぼちゃ		⑭	ブロッコリー 焼きいも コーンスープ ヨーグルト みかん	玉ねぎ さつまいも 野菜(ほうたけとわかず)		⑭	いちご バナナ	にんじん セロリ いちご バナナ		
		⑮	おかし (甘栗・おせんべい)			⑮				⑮					⑮			
		⑯	チャーハン おみそ汁	米 にんじん 長ネギ スナップえんどう ピーマン しめじ 小松菜 卵	両親と 自宅で	⑯	お赤飯 煮物 鶏汁	セロリ餅 米 ゆで小豆(ほづめ) 鶏肉(おね肉) ニラ にんじん じゃがいも 高野豆腐 ごま油	両親と 自宅で	⑰				⑰	バナナ 甘栗	バナナ 甘栗	自宅	
⑰					⑰				⑱	煮込みビーフン	ビーフン しめじ 鶏肉 にんじん じゃがいも 高野豆腐 (前日の煮物の残り)	両親と 自宅で	⑱					
夜	⑲				⑲				⑲				⑲					
	⑳				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(ごま油)				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(料理酒・ごま油)				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()				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。

化学調味料や加工品は使用せず調味料は天然のものを使用しています。味付けも薄味にし素材の味を感じられるようにしています。
量を食たがるため野菜をゆめにし満足感を感じるようにしています。

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	ご飯 野菜蒸し おみそ汁 りんご アスパラ菜のおひたし	米 白菜 にんじん しめじ 小松菜 えのき汁 ピーマン りんご アスパラ菜 かつお節	母と 自宅で	⑥	ご飯 スナッポえんどう じゃがいも蒸し おみそ汁 みかん	米 スナッポえんどう じゃがいも ニラ みかん	母と 自宅で	⑥	雑炊炊 (昨日さばり煮りかけ) コーンスープ	米 手羽元 長いも 野菜パウダー(コン)	両親と 自宅で		
	昼	⑬	煮込みビーフン	ビーフン おくら 長ネギ 野菜パウダー(じゃがいも) 火炙きのり	母と 自宅で	⑫	お女子み焼き ポテトスープ	米粉 キャバツ 長ネギ にんじん かつおぶし 野菜パウダー(じゃがいも)	母と 自宅で	⑫	パン 干しいも 甘栗	ロドウ さつまいも 栗	移動の車で	
		夜	⑲	ご飯 糸内豆 かぼちゃ おみそ汁	米 糸内豆 かぼちゃ 長いも 水菜	母と 自宅で	⑲	ご飯 手羽元のバル焼き 手羽元のちいさ煮 おみそ汁 サラダ	米 手羽元 長いも もやし キャバツ 水菜 にんじん	両親と 自宅で	⑮	トマトスタ風	ビーフン 玉ねぎ ピーマン しめじ トマトピューレ	両親と 自宅で
			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 <u>みそ</u> 醤油 ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 ()				<u>塩</u> 砂糖 <u>酢</u> <u>みそ</u> <u>醤油</u> ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 ()				塩 砂糖 <u>酢</u> みそ <u>醤油</u> ソース マヨネーズ ケチャップ みりん その他 ()			
食欲				食欲				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						

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 女

年齢: 3 歳 5 か月

身長 約 92 cm

体重: 13 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			7	ごはん	ごはん	長女・母・祖母と	7	ごはん	ごはん	長女・母・父と	7	ハンケーストースト	食パン	長女・母・祖母と	
	8	ごはん(卵かけ)	ごはん	8	ごはん	鶏胸ひき肉	リビングにて	8	ごはん	鶏胸ひき肉	リビングにて	8	ヨーグルト	食パン	トースト半分残す	
	9	そば	鶏胸ひき肉	9	そば	しゃけ		9	そば	かぼちゃ		9	小麦粉	ハム		
	10	ゆでたまご	さつまいも	10	しらす	減塩しらす		10	ゆでたまご			10	バナナ	バナナ		
	11	しらす	減塩しらす	11	ヨーグルト			11	クインナー	ローズハム		11				
	12	クインナー		12	チーズ		長女・母と	12	クインナー		長女・母と	12	おにぎり	さけのり	スーパーの	
	13	ヨーグルト		13	パンケーキ		デパートの	13	たきこみおにぎり	鶏肉・にんじん	長女・母・父	13	大学いも	さけのり	イトインスパ	
	14	チーズ		14	ポテト		フードコートにて	14	しらすピザ	まいたけ	祖母と	14		さつまいも	にて	
昼	15	焼きおにぎり×2	ごはん	15	おやつ・ガト・ヨーラ	ガト・ヨーラ	長女・母・祖母	15	おやつ	ヨーラ	いとこ・おばと	15	チョコレート			
	16	しょうゆラーメン		16	チョコレート	チョコレート	リビングにて	16	チョコレート			16				
	17			17				17				17				
	18	ごはん(しゃぶかけ)	ごはん	18	たきこみごはん	鶏肉・にんじん・まいたけ	長女・母・祖母	18	ごはん(卵かけ)	ごはん	長女・母・祖母	18	チャーハン	鶏肉・にんじん・ヨー	長女・母と	
	19	味噌汁	鶏団子・にんじん	19	のり	のり	リビングにて	19	のり	のり	祖母と	19	プリン	クインナー・しらす	リビングにて	
	20	しゃけ	長ネギ・ほうれん草	20	ゆでたまご	さつまいも		20	しゃけ	しゃけ		20		フロッキー・卵		
	21	アンパンマンポテト	豆腐・大根・まいたけ	21	ゆでたまご	かぼちゃ		21	アンパンマンポテト	アンパンマンポテト		21		ほうれん草・まいたけ		
	22	しゃぶしゃぶ	キャベツ	22	みそ汁	鶏団子・にんじん		22	そば	そば		22		キャベツ		
	23	ヨーグルト	豚肉・ソーシウ・鶏肉	23	ヨーグルト	豆腐・キャベツ・大根		23	みそ汁	みそ汁		23		キャベツ		
	24	チーズ	しゃけ	24	ヨーグルト	まいたけ・長ネギ		24	ヨーグルト	ヨーグルト		24		油あげ		
	24	しらす	減塩しらす		チーズ	油あげ・ほうれん草										
	24	そば	鶏胸ひき肉													
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(酒(料理用))				その他(酒(料理用))				その他(酒(料理用))				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。

なるべくたくさんの種類のものを食べるようにしています。
外食の時にはあまりストイックにならずに好きなものを楽しく食べることを心がけています。

ひとりで食べる時時間がかかってしまう。(30分以上...)
食べさせるとよく食べるけれど、全て食べさせていいのか迷ってしまいます...(悩)

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	ごはん(ふりかけおにぎり)		長女とリビングにて	6			
	7			7	アパンマンポテ			7	バンケーキ		長女と母とリビングにて
	8	ごはん		8	クインナー			8	ゼリー		
	9	クインナー	減塩しらす	9	ヨーグルト			9			
昼	10	しらす	かぼちゃ	10	お豆腐ドーナツ	お豆腐		10			
	11	ゆでかぼちゃ	鶏胸肉	11			長女・母・祖母	11			
	12	ヨーグルト		12	ミートソースパスタ	ひも肉	プッフェ と レストランにて	12	さけおにぎり	さけ	長女と母とお友達親子とスーパーのフードコートにて
	13	チーズ		13	からあげ	鶏肉		13	ゼリー		
	14	シュガーパン		14	うどん			14			
	15	ブルムパン		15	ゴロッケ			15			
	16	ゼリー2つ(ハ)	ゼリー	16	アイスクリーム			16			
	17	麦チョコ	チョコレート	17	(クッキーチョコがけ)			17			
夜	18	ごはん		18	ごはん		長女・母とリビングにて	18	ごはん(ふりかけ)	デニーズの	長女と母とリビングにて
	19	じゃがいものガレット	じゃがいものしらす	19	のり	のり		19	ハンバーグ	お子さまランチセット	
	20	みそ汁	チーズ	20	みそ汁	鶏団子・ほうれん草		20	からあげ	フライアクト	
	21	木豆	鶏団子・ほうれん草	21	しらす	キャベツ・油あげ・長ネギ		21	ポテト		
	22	ヨーグルト	キャベツ・油あげ・大根	22	ヨーグルト	大根・にんじん・豆腐		22	ブロッコリー		
	23		にんじん・豆腐・長ネギ	23	チーズ	しらす		23	ブロッコリー		
	24		まいたけ	24		ヨーグルト		24	ゼリー		
	24		木豆			チーズ	コン・クインナー				
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 ()			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: 3 歳 7 か月

身長 97 cm

体重: 15 Kg

1日目<3月22日> 日				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	パン	コッペパン 2つ	自宅(家族)	7	パン	ハムパン	自宅(家族)	7	パン	クロワッサン	自宅(家族)	7	パン	クロワッサン	自宅(家族)
	8	ヨーグルト			8	ヨーグルト			8	ヨーグルト			8	いちご	いちご	
	9	バナナ			9	イオン飲料	スポーツドリンク		9	バナナ			9	ヨーグルト		
昼	10	イオン飲料	スポーツドリンク		10				10	イオン飲料	スポーツドリンク		10	イオン飲料	スポーツドリンク	
	11				11				11				11			
	12	マーボー大根丼	大根・玉ねぎ	子ども園	12	ロールパン	子ども園 ← 逆さパン	子ども園	12	ごはん・みそ汁	ほうれん草・キャベツ	子ども園	12	ごはん・おやき・味噌汁	米・ふかひも・牛肉・人参・玉ねぎ・豆腐	子ども園
	13	かぼちと大豆の煮物	人参・ねぎ		13	ツナじゃがおムレツ	人参・ほうれん草		13	白身魚のたつたあげ	人参・わかめ・大根		13	小松菜のソテー	えのき・糸こんにゃく	
夜	14	オレンジ	南瓜・三度豆		14	スパゲティサラダ	きゅうり・コーン		14	なつどうあえ・りんご	りんご・ホホ・納豆		14	みそ汁	小松菜・もやし・しめじ	
	15	りんごジュース	オレンジ	子ども園	15	牛乳	子ども園 ← 逆さパン	子ども園	15	牛乳	米	子ども園	15	牛乳・ふかひも	いも・人参	子ども園
	16	牛乳寒天	豚ミンチ・大豆		16	マーブルケーキ	じゃがいも・バター		16	ジャムサンド	牛乳・ジャム		16			
	17		米		17				17				17			
18				18				18				18				
19	野菜スープ	ベーコン・玉ねぎ	自宅(家族)	19	キーマカレー	豚ひき肉・人参	自宅(家族)	19	親子丼・豆腐サラダ	鶏もも肉・玉ねぎ	自宅(家族)	19	さけメンチカツ	魚・ひき肉	自宅(家族)	
20	れんこん入り豆腐ハンバーグ	もやし・人参		20	えびサラダ	えび・たまご・人参		20	みそ汁	卵・豆腐・青菜		20	だし汁・ごはん	もち・ほうれん草		
21	きゅうりのサラダ	れんこん・豆腐		21	白菜の煮物	えび・トマト・かぶ・人参		21		人参・まいたけ		21	マカロニサラダ	玉ねぎ・人参		
22	バナナ	きゅうり・ごま		22		グリーンリーフ・白菜		22		大根・米		22	バナナ	マカロニ・ハム		
23	ごはん	バナナ・米		23		ちくわ・米		23				23		アスパラガス・コーン		
24				24				24				24		米		
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(ハンバーグのたれ、バター)			その他()			その他(バター)			その他(オニオンソース)						
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			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。

小悩んでいることは、いつもではないですが、白ごはんはふりかすがないと食べないことがあることと、食事の後半戦になると、自分で食べるのをやめてしまうことがあり、親が口まで持ってきて食べさせてあげないといけないこともあります。

気を付けていることは、完食できなくてもいろんなおかずを少しずつ食べるように心がけています。今のところ、好き嫌いせず食べてくれるので、助かっています。

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			6				6			
	7			7				7	パン	ごまパン	自宅(家族)
	8	ピザ・ハッシュポテ	ベーコン・コーン	自宅(家族)	8	ロールパン	パン・いちご	自宅(家族)	8	バナナ	バナナ
	9	トマト・ヨーグルト	チーズ・ピザ生地		9	いちご・ヨーグルト			9	ヨーグルト	
10	イオン飲料	ポテト・トマト		10	イオン飲料	スポーツドリンク		10	イオン飲料	スポーツドリンク	
11		スポーツドリンク		11				11			
昼	12			12	オムライス・パン	卵・玉ねぎ	自宅(家族)	12	ごはん・さつまいも	米・さつまいも・人参	こども園
	13	うどん・おにぎり	ねぎ・うどん	外食(家族)	13	サラダ・ポテト	人参・パン		13	さばの切り干し	サバ・ちくわ・大根
	14	天ぷら	かぼちゃ・さけ		14		じゃがいも・トマト		14	みそ汁	人参・三皮豆・わかめ
	15		のり		15		レタス		15	オレンジジュース	
16				16				16	フルーツ		
夜	18			18	焼肉	牛肉・とり肉	外食(家族)	18			
	19	塩だれ焼そば	玉ねぎ・キャベツ	自宅(家族)	19	チヂミ	いか・ニラ・人参		19	豚のまよネ・焼き	豚肉・とり肉・もやし
	20	いちご	人参・もやし・豚肉		20	豆腐サラダ	玉ねぎ・豆腐		20	きりし大根の煮物	青菜・ちくわ・しめじ
	21		いちご・めんごま		21	ごはん	レタス・トマト・水菜		21	もやしと青菜のいため物	切り干し大根・人参
	22				22		米		22	ハッシュポテト	ポテト・いちご
	23				23				23	いちご・ごはん	米
	24				24				24		
	24				24				24		
使った調味料に○	①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・とりがらす・の素・こしょう)			①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)			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 みりん その他 ()				
食欲	よく食べた ①普通 食ベムラ 小食			よく食べた ①普通 食ベムラ 小食			よく食べた ①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: 3 歳 8 か月

身長 97.5 cm

体重: 17.6 Kg

1日目<3月21日> 月祝				2日目<3月22日> *				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 ⑦ サンドイッチ 8 バナナきなこヨーグルト	パン いちじくシロ ケチャップ+チーズ 無糖ヨーグルト バナナ 1/2 きなこ	家族と 家で	6 ⑦ パン 8 バナナきなこヨーグルト	食パン6枚切り1枚 とけるチーズ 無糖ヨーグルト バナナ1本 きなこ ケチャップ	家族と 家で	6 ⑦ ジュース 8 納豆 9 たまご焼き 10 牛乳	白米 納豆 たまご 牛乳	家族と 家で	6 ⑦ パン 8 バナナきなこヨーグルト	食パン6枚切り1枚 いちじくシロ 無糖ヨーグルト バナナ 1/2 きなこ	家族と 家で	6 ⑦ おにぎり 8 焼きそば	おにぎり キャベツ ベーコン たまご 小麦粉	家族と 家で
昼	12 カレーライス 13 ナゲット・ソース 14 焼きドーナツ(手作り) 15 牛乳	米 カレー(市販・1kg) コーン(缶詰) シトボール(市販) ナゲット	↓	12 おにぎり 13 焼きそば	キャベツ ベーコン たまご 小麦粉	↓	12 きのこうどん 13 油あげ 14 しめじ 15 ベーコン 16 油あげ 17 とけるチーズ	うどん1玉(市販)	↓	12 おにぎり(手作り) 13 ナゲット	小麦粉 玉ねぎ しんじゆん コーン(缶詰) トマト	↓	15 クッキー(手作り) 16 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 卵	↓
夜	18 うどん 19 豚バラとちくわすの 20 ガリツツイタの 21 じゃがいも 22 ちくわす 23 しんじゆん 24 じゃがいも(市販)	うどん1玉(市販) 豚バラ ちくわす しんじゆん じゃがいも(市販)		18 ジュース 19 鶏肉としめじの 20 74.6煮 21 さつまいもの甘煮	白米 鶏肉 しめじ 牛乳 小麦粉 さつまいも 玉ねぎ		18 ジュース 19 ひきき煮物 20 あじの干物 21 かつお節 22 オレンジ	白米 ひきき しんじゆん 油あげ 大豆 かつお節 オレンジ		18 豆腐 19 豆腐 20 目玉焼き 21 納豆 22 チーズ 23 プリン	豆腐 豆腐 目玉焼き 納豆 チーズ プリン				
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(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()		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・マーガリン)	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。

朝食は好きでよく食べるように、昼食で野菜をとり入れたメニューにするようにしています。
汁物(お味噌汁)をあまり食べてくれないので、水分は毎食麦茶でおおきょうにしています。

葉物の野菜を甘煮にするようにしたり、どのようにして食べさせていこうかと悩んでいます。
→ 知恵を絞って混ぜておき、色で判別して食べたいという事も99%です...

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	パン	食パン6枚切り1枚	家族と 家で	⑦	ごはん	白米	家族と 家で	⑦	パン・2個	白パン(市販)	家族と 家で						
	8	バナナヨーグルト	いちじく、 無糖ヨーグルト		8	納豆	納豆		8	バナナヨーグルト	無糖ヨーグルト		8					
9		バナナ	9		ソーセージ	ソーセージ	9			バナナ	バナナ		9					
10		はちみつ	10		のり	味のり	10			はちみつ	はちみつ		10					
昼	11				11				母親と 外出先で	11				↓	11			
	⑫	オムライス	ケチャップ、 たまご		⑫	外食	白米(酢)			⑫	スパムおにぎり		白米		⑫			
	13	にんじん甘煮	たまご		13	おすし	たまご			13	みそ汁		たまご		13			
	14	ポテト	ソーセージ		14		まぐろ			14			のり		のり	14		
	15	おかし	にんじん		⑮	ドーナツ	あなご			15			豆腐		豆腐	15		
16	牛乳	ポテト	16			えび天	16			ワカメ	ワカメ		16					
夜	17		ラムネ	17		いけりおし	家族と 家で	17			↓	17						
	18		かわばえみせん	18		ミスタードーナツ×1		18				18						
	⑮	クリームシチュー	牛乳	⑮	ごはん	いちじくヨーグルト		⑮	焼きそば	めん(市販)		⑮						
	19	いちじ	白米	19	たまご焼き	白米		19		たまご		たまご	19					
	20		シチュー(市販)	20	ミニボール	ふりかけ		20		キャベツ		キャベツ	20					
	21		じゃがいも	21	さつまいも甘煮	たまご		21		にんじん		にんじん	21					
	22		にんじん	22	ポテト	コーン		22		ソーセージ		ソーセージ	22					
	23		玉ねぎ	23	いちじ	あおさ		23		オレンジ		オレンジ	23					
24		鶏肉、 ささみ	24		ミニボール(市販)	24				24								
24		牛乳			ポテト													
24		いちじ			ラムネ、 いちじ													
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: 3 歳 10 か月

身長: 98 cm

体重: 15.2 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	8時		家母姉妹	7	8時		家母姉妹	7	8時		家母姉妹			
	8			8	7時コパン			8	7時コパン			8	7時コパン					
	9			9	牛乳			9	牛乳			9	牛乳					
	10			10				10				10						
昼	11			11	12時		保育園で 先生お友達	11	12時		保育園で 先生お友達	11	12時		保育園で 先生お友達			
	12			12	ポークカレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ		12	ポークカレー	米、ゆかり、鶏肉、りんご		12	ポークカレー	米、ゆかり、鶏肉、りんご		12	ポークカレー	米、ゆかり、鶏肉、りんご
	13			13	マカロニサラダ半分	マカロニ、人参、きゅうり、トマト		13	マカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、トマト		13	マカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、トマト		13	マカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、トマト
	14			14	フルーツヨーグルト	フルーツ、ヨーグルト		14	フルーツヨーグルト	フルーツ、ヨーグルト		14	フルーツヨーグルト	フルーツ、ヨーグルト		14	フルーツヨーグルト	フルーツ、ヨーグルト
	15			15	15時			15	15時			15	15時					
	16			16	鮭おにぎり	米、鮭、ごま		16	ムース			16	小豆クリームサンド	小豆、クリーム、生クリーム				
	17			17	麦茶			17	バナナプリン			17						
夜	18			18				18				18						
	19			19	19時		家母姉妹	19	19時		家母姉妹	19	19時		家母姉妹			
	20			20	鮭おにぎり	米、鮭、ごま		20	ごはん	米、大根、おろし		20	たぬまうどん	うどん、おろし、みそ	家母姉妹			
	21			21	唐揚げ×2	鶏肉、薄力粉、いちご		21	大根のみそ汁	大根、みそ		21	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、薄力粉、青のり				
	22			22	いちご			22	ヨーグルト			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 食ベムヲ 小食				よく食べた 普通 食ベムヲ 小食				よく食べた 普通 食ベムヲ 小食				よく食べた 普通 食ベムヲ 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。

警戒心が強く(食以外)、初めて見る食べ物には口にしません。家では姉妹と一緒に食事を出しますが、姉は食べて本人が食べていないものが多く、お母さんが無理に食べさせることがよくあります。朝、晩の家での食事は食ベムヲがほとんどですが、昼の保育園の手作り給食はほとんど食べています。フルーツが大好きなのでおやつにもフルーツ(大体食べ残さず)を食べています。先生やお友達と一緒に食べているので頑張れるようです。保育園では食べ残さず食べてくれるので、お母さんとしてはとても嬉しいです。保育園では無理に食べさせるようなことはありませんが、担任の先生と話し、保育園では無理に食べさせるようなことはありません。

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	8時	ヨーグルト、牛乳	家で母・姉妹	7	8時	ヨーグルト、牛乳	家で母・姉妹	7	8時	ヨーグルト、牛乳	家で母・姉妹
	8	ヨーグルト			8	ヨーグルト			8	ヨーグルト		
昼	9	牛乳			9	牛乳			9	牛乳		
	10				10				10			
	11	12時	米、たけのこ、油揚げ、人参、ねぎ、パプリカ、生卵、しらす、キャベツ、きゅうり、コンニャク、ゆず、きのこ	保育園で 先生・お友達	11	12時	鶏肉、じゃがいも、薄力粉	"	11	12時	米、おゆか、竹輪、小麦粉、青のり、ヨーグルト	"
	12	たけのこごはん			12	アオチヂリ(干キチカツ)			12	おゆかごはん		
	13	わかめの味噌煮、口			13	アオチヂリ、ホシゴシ			13	竹輪の磯辺揚げ		
	14	しらすサラダ、粉			14				14	ヨーグルト		
15	おまし汁、いちご、茶		15		15時	チョコレート 8粒	チョコレート	"	15			
16	15時	ごはんにあお節、ごま			16				16	16時	チョコレート 5粒	チョコレート
夜	17	おゆかおにぎり		17				17				
	18	茶		18	19時	米、豚肉、パン粉、卵	"	18	19時	鮭、米、竹輪、小麦粉		
	19	19時	野菜(人参、ほうろく、ほうろく、かぼちゃ)の煮物	家で母・姉妹	19	ごはん	じゃがいも、ソース	"	19	ヨーグルトごはん	青のり、豚肉、パン粉	"
	20	野菜ふりかけごはん			20	豚かつおし			20	竹輪の磯辺揚げ		
	21	竹輪の磯辺揚げ			21	アオチヂリ			21	じゃがいも		
	22				22				22	いちご		
	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				

Happy-Note 「食物日誌」

(1日目～4日目)

性別: 男

年齢: 3 歳 11 か月

身長: 104 cm

体重: 15 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		(小麦粉・たまご) たまご		6				6				
	7			7		↑ (冷凍) たまご焼き	家族と家で	7	⑦	パン	家族と家で	7	⑦	ごはん	家族と家で	
	⑧	パン	バター・トースト (1枚)	家族と家で	⑧	たまご焼き		8	⑧	ジュース	家族と家で	8	⑧	パンケーキ	家族と家で	
	9	ジュース	オレンジジュース		9	ジュース	バナナ		9	9	バナナ		9	9	バナナ	
	⑩	プリン	市販のプリン	ニ	⑩	おかし	市販のおかし	ニ	⑩	⑩	おかし	ニ	⑩	⑩	おかし	ニ
昼	11			11		お茶		11				11				
	12			12			家族と家で	12				12			家族と	
	⑬	うどん	うどん	家族と家で	⑬	サンドイッチ	パン	家族と家で	⑬	⑬	やきそば	ニ	⑬	⑬	ハンバーガー	家族と
	14	お茶			14	おにぎ	自家製おにぎり		14	14	お茶	ニ	14	14	ジュース	外出先で
	⑮	おかし	市販のおかし	ニ	15	ゼリー	市販ゼリー (市販)		⑮	⑮	アイス	ニ	15	15	アイス	
夜	16	牛乳	牛乳		16	ジュース	オレンジジュース		16	16		ニ	16	16		
	17				17				17	17			17	17		
	18				18			家族と家で	18	18			18	18		家族と
	⑲	ごはん	米	家族と家で	⑲	親子丼	米	家族と家で	⑲	⑲	ごはん	ニ	⑲	⑲	ごはん	家族と
	20	たまご焼き	たまご		20	サラダ	鶏肉		20	20	からあげ	ニ	20	20	からあげ	
	21	野菜炒め	たまご		21	お茶	たまご		21	21	たまご焼き	ニ	21	21	たまご焼き	
	22	お茶	豚肉		22		レタス		22	22	お茶	ニ	22	22	お茶	
23				23		トマト		23	23	サラダ	ニ	23	23	サラダ		
24				24		きゅうり		24	24			24	24			
使った調味料に○	⑨ 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 (こしょう、めんつゆ、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 (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 (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 ()						
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。

・お菓子やジュースを欲しがるのであげるとどうしても夜ごはんが少食もしくは食ベムラが頻りに出てしまいます。どうしたら良いでしょうか？

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	うどん ミアンケーキ お茶	うどん ケーキ(自家製)	家族と家で	⑦	おにぎり たい焼き バナナ ジュース	自家製おにぎり オレンジジュース たい焼き(市販) バナナ	家族と家で	⑦	うどん ジュース	うどん わかめ オレンジジュース	家族と家で
	8				8				8			
昼	9				9				9			
	⑩	おかし ジュース	市販のおかし オレンジジュース	ニ	10				⑩	おかし お茶	市販のおかし	
	11				11				11			
	12				⑫	ラーメン お茶	・ラーメン ・キャベツ ・キャベツ ・コーン	ニ	12			
	⑬	チャーハン お茶	・米 ・レタス ・たまご ・のり	ニ	13				⑬	チャーハン	チャーハン(市販)	ニ
14				14				14				
15	おかし ジュース	市販のおかし オレンジジュース	ニ	⑮	アイス	アイス(市販)	ニ	⑮	市販のおかし お茶	市販のおかし	ニ	
16				16				16				
17				17				17				
夜	18	ごはん	・米		⑱	お寿司	・米 ・まぐろ ・たまご ・サモーン ・ねぎとろ ・えび	ニ	⑱	ごはん ・豚肉とかぼちゃ ・炒め	・米 ・豚肉 ・かぼちゃ	ニ
	⑲	きょうざい お茶	・にんじん ・たまねぎ ・豆腐 ・たけのこ ・じゃがいも ・しらたき ・バナナ ・きょうざい(市販)	ニ	19	ケーキ お茶	・ケーキ(市販)		19	・豚肉 ・炒め	・にんじん ・たまねぎ ・たけのこ ・じゃがいも ・とまと ・レタス ・オリーブオイル	
	20				20				20	・豚肉 ・炒め		
	21				21				21	・豚肉 ・炒め		
	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 ()				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: 女

年齢: 3 歳 11 か月

身長: 92 cm

体重: 13.9 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				6				6						
	7	フルーツ	りんご, バナナ, ぶどう	自宅で	7	フルーツ, パン	りんご, バナナ, ぶどう	自宅で	7	フルーツ, パン	りんご, バナナ, ぶどう	自宅で	7	フルーツ, パン	りんご, バナナ, ぶどう	自宅で			
	8	パン	オレンジ	父, 母, 弟と	8	牛乳, フォリン	オレンジ, Xロン	父, 母, 弟と	8	牛乳, フォリン	オレンジ, Xロン	父, 母, 弟と	8	パン	オレンジ, Xロン	父, 母, 弟と			
	9	牛乳	レーズンパン		9		レーズンパン		9		レーズンパン		9	牛乳	レーズンパン				
10				10					10				10						
11				11					11				11						
昼	12				12	ピラフ	小松菜, ブロッコリー, 卵, 豚ひき肉	自宅で	12	ミートソースパスタ	たまねぎ, にんじん	自宅で	12	みそラーメン	たまねぎ, 小松菜	自宅で			
	13	ご飯	ご飯, あげ, とろろ	自宅で	13	みそ汁	卵, 豚ひき肉	父, 母, 弟と	13	フライドポテト	豚ひき肉, 粉チーズ	父, 母, 弟と	13	かぼちゃの煮物	小松菜, ほうれん草	父, 母, 弟と			
	14	みそ汁	きゃうり, 大根, アズ	父, 母, 弟と	14	かぼちゃの煮物	エリンギ, わかめ		14	ガーリックチーズフランス	じゃがいも, チーズ		14		にんじん, めん				
	15	つけもの	豚肉, たまねぎ		15	ゼリー	ゼリー	自宅で	15	ドーナツ	フランスパン	自宅で	15	ビスコ	キャベツ, かぼちゃ	自宅で			
16	ゼリー	ゼリー	父, 母, 弟と	16			父, 母, 弟と	16	オレンジジュース	ドーナツ	父, 母, 弟と	16	カルピス	ビスコ, カルピス	父, 母, 弟と				
17				17				17		オレンジジュース		17							
夜	18				18	カツオのたたき	かつお, ナス, ほうれん草	自宅で	18				18	しゃぶしゃぶ	豚肉, 白菜, ねぎ	自宅で			
	19	ナベ	たまねぎ, とろろ, 小松菜	自宅で	19	ポドネゼ	たまねぎ, 豚ひき肉	父, 母, 弟と	19	ナベ, みそ汁	大根, 小松菜	自宅で	19	ご飯	たまねぎ, えのき, ほうれん草	父, 母, 弟と			
	20	魚のチーズ焼き	いわしのつみれ, にんじん	父, 母, 弟と	20	アヒージョ	粉チーズ, ブロッコリー		20	ご飯, ぶり	鶏肉, 豆腐, もやし	父, 母, 弟と	20	じゃこ	たまねぎ, えのき, ほうれん草	父, 母, 弟と			
	21	ブロッコリー	鶏肉, ねぎ, 魚		21	ポテトサラダ	じゃがいも, にんじん, オイル		21	ポテトサラダ	ぶり, ご飯, えのき		21		じゃこ				
22	ちくわのいそあげ	ほうれん草, マッシュルーム, チーズ, トマト		22		ほうれん草, じゃがいも		22	ブロッコリー	わかめ, ブロッコリー		22							
23				23				23		ちくわ, たらこ		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<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			6				6			
	7	フルーツ	リンゴ、バナナ、ぶどう	自宅	7	フルーツ	リンゴ、バナナ	自宅	7	フルーツ	リンゴ、バナナ、いちご
	8	牛乳	Xロン、牛乳	母、弟と	8	牛乳	ぶどう、牛乳	母、弟と	8	牛乳	ぶどう、牛乳
	9	パン	レーズンパン、 クリームパン		9	パン	シュークリーム クロワッサン		9	パン(ホットケーキ) ヨーグルト	ヨーグルト、アロエ、 色パン、ハム、ソー コー、サワークリーム
	10				10				10		
昼	12			12				12			
	13	とうすい、煮物	卵、ご飯、大根、 人参、たまねぎ、ネギ	自宅	13	ピザ	チーズ、トマト	自宅	13	カレー	鶏ミンチ、ネギ、卵
	14		人参、たまねぎ、ネギ、 さつまあげ、こんにゃく	母と弟と	14	サラダ	ハム、トマト	母、弟と	14	みそ汁	ご飯、なめこ
	15				15				15	かぼちゃの煮物	かかめ、かぼちゃ
	16	ソフトクリーム	ソフトクリーム	飲食店で	16				16	グミ	
夜	17			17				17	オレンジジュース	オレンジジュース	自宅
	18			18				18			母と
	19	牛肉と野菜のいため もの	牛肉、もやし、たまねぎ、 ほうれん草、わかめ	自宅	19	煮物	大根、たまねぎ	自宅	19	煮物	大根、人参、たまねぎ
	20			父、母、弟と	20	ぶりかま	こんにゃく、人参、 ネギ、しいたけ、 鶏肉、たご	父、母、弟と	20	ピザ	ネギ、さつまあげ、鶏肉
	21	みそ汁	じゃこ		21	みそ汁	鶏肉、たご		21	グラタン	トマト、ほうれん草
	22	じゃこ			22	かぼちゃの煮物	さつまあげ、ぶり		22	牛肉のいためもの	チーズ、マヨネーズ、 もやし、たまねぎ、牛肉、 ぶり
	23				23	のり	なめこ、わかめ		23	ぶりかま	
	24				24		かぼちゃ、のり		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				