

たまほいくえん献立表 (高乳食)

2023年1月

日	曜	初期	中期		後期		完了期				
			午前	午後	昼食	補食	昼食	補食			
		メニュー・食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材			
1	日	お休み	該当者がいない為、省略させていただきます。								
2	月	お休み									
3	火	お休み									
4	水		全粥 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参 りんご煮	じゃが芋 鶏 キャベツ 玉葱 人参 りんご	全粥 鮭とじゃが芋の煮物	鮭 じゃが芋 人参	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 春雨の和え物 フルーツ	キャベツ 人参 パセリ ツナ じゃが芋 玉葱 人参 春雨 人参 わかめ コーン	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	オレンジジュース アガー	
5	木		全粥 味噌汁 しらすと玉葱の煮物 スティックさつま芋	人参 しらす 玉葱 じゃが芋 さつま芋	全粥 鮭と人参の煮物	鮭 人参 さつま芋	軟飯 味噌汁 しらすの卵とじ さつま芋サラダ チーズ	切干大根 油揚げ 葱 しらす 卵 人参 グリンピース 玉葱 さつま芋 人参 レーズン ノンエッグマヨネーズ	蒸しパン 牛乳	小麦粉	
6	金		全粥 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック大根	キャベツ 豆腐 小松菜 玉葱 大根	全粥 鮭とかぶの煮物	鮭 かぶ 人参	軟飯 鮭の混ぜ軟飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます フルーツ	鮭 キャベツ 干し椎茸 鮭 鶏 玉葱 人参 パン粉 青海苔 ごま 大根 人参	七草粥 麦茶	小松菜 かぶ	
7	土		全粥 スープ カレイと白菜の煮物 スティック人参 りんご煮	玉葱 カレイ 白菜 じゃが芋 人参 りんご	全粥 鶏そぼろと玉葱の煮物	鶏 玉葱 人参	中華丼 コンソメスープ もやしとひじきの中華和え フルーツ	豚 人参 白菜 チンゲン菜 玉葱 わかめ もやし きゅうり パプリカ ひじき ごま	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
8	日	お休み									
9	月	お休み									
10	火		全粥 味噌汁 鶏ささみと南瓜の煮物 キャベツの煮物	人参 鶏 南瓜 玉葱 キャベツ	全粥 しらすと人参のケチャップ煮	しらす 人参 キャベツ	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめ茸和え フルーツ	南瓜 油揚げ 葱 鶏 なめ茸 キャベツ 人参 チンゲン菜	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉 人参 パセリ	
11	水		全粥 スープ カレイと人参の煮物 スティック大根 りんご煮	白菜 カレイ 人参 ほうれん草 大根 りんご	全粥 高野豆腐と白菜の煮物	高野豆腐 白菜 大根	青海苔軟飯 すまし汁 干草焼き ふろふき大根 フルーツ	青海苔 白菜 しめじ 万能葱 卵 鶏 ほうれん草 高野豆腐 大根 ごま グリンピース	蒸しパン 麦茶	小麦粉	
12	木		全粥 スープ 鮭とブロッコリーのミルク煮 スティックじゃが芋	かぶ 鮭 ブロッコリー 玉葱 牛乳 じゃが芋	全粥 豚肉団子と小松菜の煮物	豚 小松菜 人参	軟飯 味噌汁 肉じゃが 人参ドレッシングサラダ フルーツ	人参 かぶ 小松菜 豚 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー もやし コーン 人参ドレッシング	ごま塩おにぎり 麦茶	ごま	
13	金		全粥 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 玉葱の煮物 バナナ	キャベツ 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱	全粥 鮭とキャベツの煮物	鮭 キャベツ 玉葱	軟飯 味噌汁 鮭のみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 フルーツ	厚揚げ 玉葱 鮭 ほうれん草 卵 キャベツ	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉 レーズン	
14	土		全粥 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	白菜 鶏 人参 玉葱 大根	全粥 鮭と白菜の煮物	鮭 白菜 人参	豚丼 コンソメスープ 白菜のごま和え フルーツ	豚 玉葱 グリンピース 大根 人参 えのき 白菜 ごま チンゲン菜 人参	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
15	日	お休み									
16	月		全粥 味噌汁 しらすとじゃが芋の煮物 スティック人参	玉葱 しらす じゃが芋 きゅうり 人参	全粥 高野豆腐と玉葱の煮物	高野豆腐 玉葱 人参	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ フルーツ	じゃが芋 油揚げ わかめ 鶏 玉葱 人参 さやいんげん マカロニ きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ	チーズパンケーキ 牛乳	小麦粉 チーズ	
17	火		全粥 スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 小松菜の煮物 バナナ	玉葱 鶏 キャベツ 人参 小松菜	全粥 鮭と南瓜の煮物	鮭 南瓜 玉葱	軟飯 味噌汁 ハンバーグオムレツ キャベツとささみのマリネ フルーツ	えのき 人参 小松菜 卵 南瓜 玉葱 バター キャベツ 鶏 コーン パセリ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ぶどうジュース アガー	
18	水		全粥 味噌汁 カレイと玉葱の煮物 スティック人参 りんご煮	白菜 カレイ 玉葱 じゃが芋 人参 りんご	全粥 豚肉団子と白菜の煮物	豚 白菜 人参	軟飯 味噌汁 カレイの煮つけ 納豆和え フルーツ	玉葱 なめこ チンゲン菜 カレイ 納豆 白菜 人参 海苔	いちごジャム蒸しパン 牛乳	いちごジャム 小麦粉	
19	木		全粥 スープ 鮭と人参の味噌煮 ブロッコリーの煮物	玉葱 鮭 人参 じゃが芋 ブロッコリー	全粥 スティックパン スープ 鶏ささみと玉葱の煮物	食パン ブロッコリー 鶏 玉葱 じゃが芋	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが ブロッコリーサラダ フルーツ	人参 干し椎茸 わかめ 豚 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー もやし コーン ごま	シュガートースト 麦茶	食パン バター	
20	金		全粥 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	白菜 豆腐 小松菜 人参 大根	全粥 しらすと白菜の煮物	しらす 白菜 人参	人参としらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の煮浸し フルーツ	人参 しらす 人参 大根 万能葱 鶏 小松菜 白菜	誕生日会カップケーキ 麦茶	バター 小麦粉 卵	
21	土		全粥 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティック人参 りんご煮	玉葱 鶏 キャベツ きゅうり 人参 りんご	全粥 鮭と玉葱の煮物	鮭 玉葱 人参	軟飯 コンソメスープ 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え フルーツ	しめじ 人参 チンゲン菜 厚揚げ 鶏 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
22	日	お休み									
23	月		全粥 味噌汁 カレイと玉葱の煮物 スティック大根	ほうれん草 カレイ 玉葱 人参 大根	全粥 鶏そぼろと野菜入り和風スパゲティ	スパゲティ 鶏 ほうれん草 白菜 海苔	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 大根のマヨ和え フルーツ	玉葱 わかめ 豚 人参 干し椎茸 白菜 グリンピース 大根 チンゲン菜 人参 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草の和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ 人参 玉葱 ほうれん草 海苔	
24	火		全粥 味噌汁 鮭と人参の煮物 スティックじゃが芋	キャベツ 鮭 人参 玉葱 じゃが芋	全粥 しらすとキャベツのミルク煮	しらす キャベツ 人参 牛乳	軟飯 味噌汁 トマトソースチキンローフ ベイクドポテト チーズ	キャベツ えのき 万能葱 鶏 豆腐 玉葱 パン粉 じゃが芋 ビーマン パセリ	パウダーケーキ 麦茶	小麦粉 卵 バター	
25	水		全粥 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 南瓜の煮物	小松菜 鶏 白菜 人参 南瓜	全粥 小松菜粥 ヨーグルト	小松菜 人参 ヨーグルト	軟飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 フルーツ	白菜 南瓜 葱 鶏 ひじき 高野豆腐 人参 小松菜	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ヨーグルト スキムミルク りんごソース	
26	木		全粥 スープ 豆腐とキャベツの煮物 かぶの煮物 バナナ	ほうれん草 豆腐 キャベツ 人参 かぶ	全粥 鮭とほうれん草の味噌煮	鮭 ほうれん草 かぶ	軟飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き フレッシュサラダ フルーツ	かぶ 人参 ほうれん草 鮭 パン粉 小麦粉 キャベツ 人参 コーン	わかめおにぎり 麦茶	わかめ	
27	金		全粥 味噌汁 鶏ささみと玉葱の煮物 スティック人参	ブロッコリー 鶏 玉葱 白菜 人参	全粥 高野豆腐とブロッコリーの煮物	高野豆腐 ブロッコリー 人参	軟飯 味噌汁 車麩チャンプルー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ	切干大根 油揚げ 車麩 豚 卵 玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー ツナ 白菜	ミールケア製フルーツパン 牛乳	フルーツパン	
28	土		全粥 スープ しらすと人参の煮物 小松菜の煮物	じゃが芋 しらす 人参 玉葱 小松菜	全粥 豚そぼろとじゃが芋の煮物	豚 じゃが芋 小松菜	軟飯 コンソメスープ 豆腐のそぼろ煮 ビーフンと野菜のサラダ フルーツ	もやし しめじ 小松菜 豆腐 豚 葱 ビーフン 人参 きゅうり ごま	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
29	日	お休み									
30	月		全粥 味噌汁 鮭とキャベツの煮物 スティック大根 りんご煮	人参 鮭 キャベツ じゃが芋 大根 りんご	全粥 鮭と人参の煮物	鮭 人参 大根	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ フルーツ	大根 鮭 万能葱 鶏 マーマレード じゃが芋 きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ	パンケーキ 牛乳	小麦粉	
31	火		全粥 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 キャベツの煮物	人参 鶏 ほうれん草 白菜 キャベツ	全粥 高野豆腐と白菜のケチャップ煮	高野豆腐 白菜 玉葱	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の煮物 トマトドレッシング和え フルーツ	白菜 しめじ ほうれん草 厚揚げ 豚 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 人参 わかめ トマトドレッシング	ふかしさつま芋 牛乳	さつま芋	

体調が悪い時～吐き気～

食べて吐くを繰り返すと体力を消耗し、体から水分が急激に失われ、脱水症状を起こす危険があります。
強い吐き気がおさまってきたら、少しずつ水分補給を開始します。吐き気がおさまれば食欲が出てきたら、様子を見ながら果汁、野菜スープ、お粥、煮込んだりなど消化のよいものを与えていきましょう。
薄味で水分の多い、胃に負担がかからないメニューにしましょう。
【おすすめメニュー】茶粥・・・吐き気をしずめる作用のあるほうじ茶で煮た、口当たりも消化も良いお粥です。ほうじ茶に少量の塩を入れてごはんと一緒に煮ます。