

## わたしの一週間の食日記

日づけ	朝ごはん	昼ごはん	夕ごはん	おやつ	運動や体を動かしたこと	うんち(便)	うんち(便)の観察
8/1 (月)	トースト 牛にゅう 目玉焼き ミニトマト	そうめん	ハンバーグ ごはん じゃがいも にんじん みそ汁	パラアイス	ラジオ体操 7-10	①出た ②出ない	たくさん出た やわらかい
8/2 (火)	ごはん みそ汁 たまご焼き	ハンバーグ オレンジジュース	コロック トマト キャベツ ごはん みそ汁	スイカ	ラジオ体操 サッカー	①出た ②出ない	たくさん出た すこしくさい
8/3 (水)	たまごサンド オレンジジュース トマト	カレーライス 牛にゅう	焼き魚 だいこん ほうれんそう つけもの ごはん みそ汁	ひうもろこし	ラジオ体操	①出た ②出ない	バナナのような形 あると出た
8/4 (木)	クッキー	カップラーメン	ヒリノからあげ マカロニサラダ トマト ごはん みそ汁	ぶどう	7-10	①出た ②出ない	やわらかい ひうもろこしのつぶが どのままだ。ひうもろこし
8/5 (金)	ごはん みそ汁 さけ	ピザ 牛にゅう	おせしめ ちやわんぽん つけもの ごはん みそ汁	ケーキ	ラジオ体操	出た ①出ない	
8/6 (土)	トースト 牛にゅう	スパゲッティミート ソース オレンジジュース	オムライス サラダ スープ	せんべい	ラジオ体操 サッカー	①出た ②出ない	かたからた さいほ ココロ のが出た
8/7 (日)	そうめん	焼きそば 牛にゅう	焼き肉レストランへ行く 焼き肉 サラダ ごはん キムチ コーラ	トースト	かぞくぞくテニート へ行った	①出た ②出ない	やわらかい きいろいちや色