





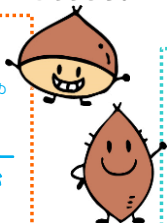


献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品						
1 月	枝豆ごはん・たまごサラダ 春雨スープ・梨	三温糖・精白米・上白糖 マヨネーズ・春雨・片栗粉・食パン	牛乳・高野豆腐・卵 パルメザンチーズ・青のり	10 牛乳 3 チーズトースト・麦茶	571	189	15.8	2.1	
2 火	鶏じゃが炒め・レタスサラダ 青菜のみそ汁・ごはん	じゃがいも・三温糖・片栗粉 上白糖・ごま油・ごま・精白米	牛乳・鶏胸肉・大豆 油揚げ・かつお節・のびヨーグルト	10 牛乳 3 パナナ・のびヨーグルト	608	256	14.6	1.6	
3 水	白身魚フライ・トマト ちーかま・野菜スープ・ごはん	調合油・精白米	白身魚フライ・木綿豆腐 ちーかま・高野豆腐・のり	10 りんごジュース・トマト 3 玉ねぎ・人参・しいたけ・コーン ほうれん草・小松菜	609	220	13.9	2.3	
4 木	大根と豚肉の煮物 さつまいもサラダ・フルーン なすとトマトのスープ・ごはん	三温糖・さつまいも・マヨネーズ ごま・片栗粉・精白米 小麦粉・上白糖・ごま油	牛乳・豚もも肉・チーズ 卵・豆乳・しらす・青のり	10 牛乳 3 しらすパン・麦茶	601	21.1	17.5	2.0	
5 金	ひじきごはん・金時豆 けんちん汁・オレンジ	上白糖・里芋 精白米・豆乳ブレッド	牛乳・ひじき・油揚げ 金時豆・木綿豆腐 かつお節・小魚	10 牛乳 3 豆乳ブレッド 小魚・麦茶	578	21.6	13.2	2.3	
6 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	ジャムパン・食パン ビスケット	ツナ・ヨーグルト	10 オレンジジュース 3 ビスケット・麦茶				♡♡♡	
8 月	 体育の日 								
9 火	厚揚げのそぼろ炒め フロッキーサラダ もやしスープ・ごはん	三温糖・片栗粉 米粉マカロニ・マヨネーズ ごま・精白米・ビスコ・えびせん	牛乳・厚揚げ・高野豆腐 豚ひき肉・豆乳	10 牛乳 3 ビスコ・えびせん バナナ豆乳	541	21.3	19.8	1.7	
10 水	ホッケの塩焼き・スパサラ 油揚げのみそ汁・ごはん	スパゲティ・マヨネーズ 精白米・小麦粉・三温糖 マーガリン	牛乳・ホッケ・油揚げ かつお節・きなこ	10 牛乳 3 蒸しパン・麦茶	591	20.6	19.8	1.3	
11 木	豆腐つくね・コーンサラダ ほうれん草スープ ちーかま・ごはん	上白糖・マヨネーズ・ごま 春雨・市白米・三温糖	牛乳・木綿豆腐・高野豆腐 ちーかま・小魚	10 牛乳 3 五平餅・小魚・麦茶	579	21.3	14.7	2.3	
12 金	豚丼・チーズサラダ わかめのみそ汁・りんご・ごはん	三温糖・精白米・ごま油 ぶくじゃが	牛乳・豚もも肉・チーズ 絹ごし豆腐・わかめ・かつお節	10 牛乳 3 ぶくじゃが・麦茶	532	22.8	15.5	1.6	
13 土	 よい子の運動会 								
15 月	がんもどきの煮物 みかんサラダ・フルーン 玉ねぎのみそ汁・ごはん	上白糖・ごま油・精白米 小麦粉・マヨネーズ	牛乳・がんもどき・煮干し 木綿豆腐・かつお節・青のり	10 牛乳 3 お好み焼き・麦茶	567	21.2	15.1	2.0	
16 火	しらすごはん(麦飯) マヨネーズ・心わらわスープ	ごま油・上白糖・精白米・もち麦 マヨネーズ・ごま・片栗粉 小麦粉・マーガリン・ジャム	牛乳・しらす・高野豆腐 大豆・りんご・絹ごし豆腐 卵・小魚	10 牛乳 3 クッキー・小魚・麦茶	617	21.3	19.2	1.9	
17 水	さつまいもごはん チキンサラダ・きのこスープ グレープフルーツ	さつまいも・三温糖・精白米 上白糖・ごま・ごま油・片栗粉 小麦粉・マーガリン・クリーム	牛乳・鶏胸肉・油揚げ 豆乳・きなこ	10 牛乳 3 ケーキ・麦茶	625	19.4	20.5	2.0	
18 木	ツナスパゲティ・ポテトサラダ 豆腐スープ・オレンジ	スパゲティ・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・上白糖・食パン	牛乳・ツナ・木綿豆腐・きなこ	10 牛乳 3 きなこパン・麦茶	589	23.4	17.5	2.4	
19 金	かぼちゃカレー(麦飯) 野菜サラダ・うすらフライ	精白米・もち麦・上白糖・ごま油	豚もも肉・大豆 うすらフライ・ヨーグルト	10 牛乳 3 ヨーグルト・麦茶	618	21.6	19.9	2.0	
20 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	ジャムパン・食パン クラッカー	ツナ・ヨーグルト	10 野菜ジュース 3 クラッカー・麦茶				♡♡♡	
22 月	 避難訓練 ～災害食訓練を行います～ 								
23 火	豆腐チャンプル さつまいものミルク煮・ちーかま わかめスープ・ごはん	さつまいも・上白糖・片栗粉 三温糖・米粉マカロニ 精白米・ホットケーキ	牛乳・木綿豆腐・卵 しらす・わかめ・ちーかま・小魚	10 牛乳 3 ホットケーキ 小魚・麦茶	535	21.6	10.6	2.4	
24 水	カツオの照り焼き ごま和え・チーズ すまし汁・ごはん	三温糖・上白糖・ごま・片栗粉 精白米・さつまいも・クリーム	牛乳・カツオ・チーズ 油揚げ・かつお節・卵	10 牛乳 3 スイートポテト・麦茶	553	24.4	16.0	1.7	
25 木	筑前煮・白和え 大根のみそ汁・ごはん	里芋・上白糖・三温糖・ごま 精白米・調合油・小麦粉	牛乳・ちくわ・ツナ 木綿豆腐・ひじき・高野豆腐 煮干し・ウインナー・卵	10 牛乳 3 アメリカンドッグ・麦茶	581	19.7	17.9	2.1	
26 金	チキンライス・マカロニサラダ 白菜スープ・ヨーグルト	上白糖・精白米・マカロニ マヨネーズ・ごま・コーンスナック	牛乳・鶏ささみ・油あげ わかめ・ヨーグルト・小魚	10 牛乳 3 コーンスナック 小魚・麦茶	549	21.6	18.1	1.7	
27 土	けんちんうどん トマト・りんご	じゃがいも・うどん・調合油	木綿豆腐・チキンナゲット	10 オレンジジュース 3 チキンナゲット・牛乳				♡♡♡	
29 月	豆腐の中華煮・ツナサラダ たまごスープ・麦ごはん	ごま油・三温糖・片栗粉 上白糖・精白米・もち麦・せんべい	牛乳・木綿豆腐・ツナ 卵・のびヨーグルト	10 牛乳 3 せんべい・のびヨーグルト	590	21.1	16.9	2.1	
30 火	グラタン・かぼちゃスープ ぶりかけごはん・みかん	ペンネ・上白糖・精白米 ドーナツ・小麦粉・さつまいも マーガリン・クリーム	牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・チーズ・豆乳	10 牛乳 3 おばけドーナツ・麦茶	633	19.4	20.4	1.6	
31 水	さんまのみぞれ煮・五目豆 おかか和え・もやしのみそ汁 ごはん・オレンジ	上白糖・精白米・クラッカー	牛乳・さんま・五目豆 かつお節・わかめ・高野豆腐 かつお節・小魚	10 牛乳 3 クラッカー・小魚・麦茶	560	21.6	18.9	2.0	
<手を動かすことと発達の関係> 手を動かして食べることは発達を促して、脳の刺激にもつながります。離乳食から幼児食への移行期である1歳頃は「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へ食べ方が変化するタイミングでもあります。					平均 (土曜日は含みません)	582	21.5	16.9	2.0
					保育園の目標値	556	20.8	15.4	2.3 未満

自分で食べる一番最初の段階が「手づかみ食べ」
大人からすると簡単な動きのように見えますが、目・手・口の協調運動になっていて想像以上に複雑な動きをしています。さらに、ひとくち分の量や前歯で噛みきることも同時に学習していきます。

最初から上手にはできませんが、**何度も繰り返し行うことでスムーズにできるようになるので十分に経験させてあげることが大切**です。



発達を促すために、最初からスプーンや箸を持たせた方が良いのではと考える方もいると思いますが、手づかみ食べの経験が食具を上手に使いこなすためのベースの力になります。焦って食具を持たせることよりも、十分な手づかみ食べの期間が必要で、どの段階においても最初は上手にできません。大人が見本を見せるなどの働きかけを一緒に練習することが大事です。ただし、技術獲得にこだわらず、子どもの意欲低下につながることもあるので「楽しく食べること」を忘れずに!!