



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 金 ナポリタン・せつぶんサラダ キャベツスープ・チーズ・バナナ	スパゲティ・上白糖・さつまいも 米粉マカロニ・マヨネーズ・ごま クリーム・せんべい	豆乳・豚もも肉・大豆 ひじき・卵	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・キャベツ しめじ・人参・バナナ	10 バナナ豆乳 3 おにプリン・せんべい・麦茶	578	20.9	16.2	1.7	
2 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト	オレンジジュース・バナナ	10 オレンジジュース 3 ビスケット・麦茶		♡	♡	♡	
4 月 ぎせい豆腐・お浸し きのこ汁・麦飯	じゃがいも・上白糖・調合油 精白米・もち麦・ごま	牛乳・木綿豆腐・ひじき 高野豆腐・卵・かつお節 かつおだし	人参・ねぎ・グリーンピース・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ しめじ・しいたけ・えのき・まいたけ	10 牛乳 3 焼きおにぎり・麦茶	597	20.2	11.1	1.7	
5 火 照り焼き丼・かぼちゃサラダ 野菜スープ・オレンジ	三温糖・精白米・マヨネーズ さつまいも・クレープ	牛乳・鶏胸肉 油揚げ・するめ	玉ねぎ・しめじ・しいたけ・生姜 キャベツ・かぼちゃ・枝豆・人参・きゅうり ほうれん草・コーン・オレンジ	10 牛乳 3 クレープ・するめ・麦茶	576	23.4	17.9	1.6	
6 水 ホッケの塩焼き・マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁・ごはん	マカロニ・マヨネーズ 上白糖・精白米・小麦粉 マーガリン・さつまいも	牛乳・ホッケ・油揚げ かつおだし・豆乳	キャベツ・人参 ブロッコリー・コーン・玉ねぎ ほうれん草・レーズン	10 牛乳 3 小鬼ふかし・麦茶	607	21.8	17.3	1.3	
7 木 がんもどきの煮物 トマトのツパ和え・金時豆 青菜のみそ汁・ごはん	上白糖・精白米 小麦粉・マーガリン	牛乳・がんもどき・ツナ 金時豆・かつおだし クリームチーズ・小魚	人参・こんにゃく・しいたけ いんげん・トマト・きゅうり・小松菜 玉ねぎ・えのき・バナナ・レーズン	10 牛乳 3 バナナケーキ・小魚・麦茶	599	20.4	17.2	1.7	
8 金 ポークカレー ころもサラダ・みかん	じゃがいも・精白米 上白糖・ごま油・ビスケット	豆乳・豚もも肉 チーズ・小魚	玉ねぎ・人参・枝豆・レタス ブロッコリー・コーン・みかん	10 バナナ豆乳 3 ビスケット・小魚・麦茶	579	22.4	16.5	2.4	
9 土 すいとん バナナ・ヨーグルト	小麦粉・じゃがいも ロールパン・クリーム	絹ごし豆腐・豚もも肉 ヨーグルト	大根・人参・ほうれん草 ねぎ・しいたけ・えのき・バナナ	10 りんごジュース 3 クリームサンド・麦茶		♡	♡	♡	
11 月	建国記念日								
12 火 中華丼・ポテトフライ 春雨スープ・バナナ	三温糖・片栗粉・精白米 ポテトフライ・春雨 原宿ドッグ	牛乳・えび・豚もも肉 木綿豆腐・するめ	白菜・人参・たけのこ しめじ・絹さや・玉ねぎ もやし・しいたけ・ニラ・バナナ	10 牛乳 3 原宿ドッグ・するめ・麦茶	631	21.2	20.0	2.0	
13 水 鯉のごまマヨ焼き ひじきの五目煮・もやしスープ グレープフルーツ・ごはん	マヨネーズ・ごま・じゃがいも 上白糖・片栗粉・精白米 小麦粉・マーガリン	牛乳・鯉・ひじき・大豆 油揚げ・きなこ	人参・しいたけ・もやし・玉ねぎ 小松菜・グレープフルーツ・バナナ	10 牛乳 3 きなこスコーン・麦茶	576	24.6	17.5	1.5	
14 木 鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ 白菜のみそ汁・麦飯	じゃがいも・上白糖・ごま マヨネーズ・三温糖・精白米 もち麦・食パン・ジャム	牛乳・鶏胸肉・木綿豆腐 高野豆腐・にぼしだし	玉ねぎ・トマト・しめじ トマトジュース・ほうれん草・もやし コーン・白菜・人参・ねぎ・いちご	10 牛乳 3 トースト・麦茶	609	22.0	17.4	1.6	
15 金 おさかなごはん たまごサラダ・具だくさん汁	三温糖・精白米・マヨネーズ じゃがいも・せんべい	豆乳・さわか 高野豆腐・卵・油揚げ かつおだし・チーズ	人参・しめじ・いんげん ブロッコリー・きゅうり レタス・大根・ねぎ	10 バナナ豆乳 3 せんべい・チーズ・麦茶	508	21.6	15.9	1.7	
16 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・クラッカー	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・バナナ	10 野菜ジュース 3 クラッカー・麦茶		♡	♡	♡	
18 月 ハヤシラス(麦飯) カリフラワーサラダ・バナナ	じゃがいも・精白米・もち麦 マヨネーズ・上白糖 食パン・ブルーベリージャム	牛乳・豚もも肉・豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース カリフラワー・トマト きゅうり・コーン・バナナ	10 牛乳 3 ジャムパン・麦茶	667	22.5	16.6	2.3	
19 火 魚のクチャップあんかけ えだまめサラダ・玉ねぎスープ オレンジ・ごはん	上白糖・片栗粉 さつまいも・マヨネーズ ごま・精白米・三温糖	牛乳・メカジキ ひじき・のり	玉ねぎ・人参・しめじ・枝豆 キャベツ・トマト・ほうれん草 コーン・いんげん	10 牛乳 3 ひじきおにぎり・麦茶	574	21.8	11.6	1.6	
20 水 マカロニグラタン チキンサラダ・コンスープ ふりかけごはん・みかん	マカロニ・じゃがいも・上白糖 ごま・片栗粉・精白米・小麦粉 三温糖・マーガリン・クリーム	牛乳・豆乳・チーズ ささみ・きなこ・あずき	ブロッコリー・枝豆・人参・しめじ キャベツ・ほうれん草・きゅうり・トマト コーン・クリームコーン・玉ねぎ・みかん	10 牛乳 3 ケーキ・麦茶	601	19.9	17.3	2.4	
21 木 魚の照り焼き・ポテトサラダ もやしのみそ汁・ごはん	三温糖・じゃがいも マヨネーズ・精白米・せんべい	牛乳・あじ・高野豆腐 かつおだし・ヨーグルト	生姜・ブロッコリー・人参 コーン・もやし・いんげん・バナナ	10 牛乳 3 バナナ・ヨーグルト せんべい・麦茶	571	20.3	15.4	1.4	
22 金 メンチカツ・ごま和え けんちん汁・オレンジ・ごはん	ごま・上白糖・里芋 こんにゃく・精白米・ドーナツ	豆乳・メンチカツ 油揚げ・木綿豆腐・小魚	キャベツ・人参・もやし 小松菜・大根・しめじ しいたけ・ねぎ・オレンジ	10 バナナ豆乳 3 焼きドーナツ・小魚・麦茶	637	23.9	20.8	2.3	
23 土 焼きそば・トマト・スープ	中華麺・調合油 精白米・上白糖	ウインナー・絹ごし豆腐	オレンジジュース・もやし キャベツ・人参・玉ねぎ・トマト ほうれん草・しめじ・しいたけ	10 オレンジジュース 3 みそおにぎり・麦茶		♡	♡	♡	
25 月 切干大根の煮付け ブロッコリーサラダ・バナナ 豆腐のみそ汁・ごはん	ごま油・三温糖・じゃがいも しらたき・マヨネーズ 上白糖・精白米・せんべい	牛乳・木綿豆腐 にぼしだし・小魚 のむヨーグルト	切干大根・人参・しいたけ いんげん・ブロッコリー・人参 ほうれん草・ねぎ・えのき・バナナ	10 牛乳 3 せんべい・小魚 のむヨーグルト	603	20.0	17.3	1.8	
26 火 エビピラフ・春雨サラダ 豆乳スープ・ヨーグルト	マーガリン・上白糖・精白米 春雨・三温糖・ごま油 片栗粉・小麦粉・じゃがいも	牛乳・えび・木綿豆腐 鶏むき肉・豆乳 ヨーグルト・青のり	人参・コーン・グリーンピース・しめじ しいたけ・キャベツ・きゅうり・もやし みかん・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	10 牛乳 3 じゃがバターパン・麦茶	603	18.3	18.0	2.1	
27 水 鯉のちゃんちゃん焼き スティックきゅうり・バナナ かきたま汁・ごはん	じゃがいも・マーガリン 上白糖・片栗粉・精白米 小麦粉・ごま・調合油	牛乳・鯉・卵 わかめ・かつおだし 青のり	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・しめじ・きゅうり しいたけ・バナナ	10 牛乳 3 おやき・麦茶	617	22.4	15.1	2.4	
28 木 豆腐そぼろ丼・もやし和え 大根のみそ汁	三温糖・片栗粉・精白米 上白糖・ごま・ごま油 ロールパン	牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・高野豆腐 にぼしだし・ちーかま	人参・たけのこ・しいたけ いんげん・もやし・小松菜・きゅうり トマト・大根・えのき・ねぎ	10 牛乳 3 ロールパン・ちーかま・牛乳	567	22.5	16.4	2.0	
スプーンとフォーク					平均 (土曜日はきまません)	595	21.6	16.6	1.9
					保育園の目標値	580	21.0	16.0	2.3 未満

ガラガラなど手に持つおもちゃを自分で持って手首で振ることができたりスプーンを持ちたがりしたら、スプーン・フォークを使い始めてみましょう(*^_^*)手づかみ食べて目・手・口の協調運動を十分経験しながら、最初の食具であるスプーンを並行して練習をします。最初は手全体で握りますが、指先に力が入るようにつれて持ち方が変わり、段階を経て大人と同様の持ち方になってい



スプーンに慣れ「すくう」動作が出来るようになったらフォークですくったり刺したりして食べる練習をします。スプーンの練習は、食べ物を上手にすくうだけでなく、一口分を口に入れ唇で押さえながら食べ物を引き抜く練習でもあります(°_°) ぐいさなりフォークを使うと、一口分以上の量が口に入ったりしっかり唇を使わずに食べてしまったりするので注意が必要です。また、スプーンやフォークで上手に食べられるようになるのと同時に、もう片方の手で皿を押さえるなど両手を連動させて食べることもマスターしていきます。

スプーン・フォーク・器の選び方

- 柄が太めで握りやすいもの・
(手の動きがまだスムーズではないので太めの方が握りやすい)
- ステンレス製でフチが薄いもの・
(薄い方がすくいやすい・刺しやすい)
- 口に入れやすいサイズ・
(口元の2/くらいが◎)
- 立ち上がりがあり安定する器・
(フチに押しやりはね返ってスプーンにのせる動作がしやすい)

