

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・ソーセージ	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 ソーセージ パルメザンチーズ・青のり	枝豆・人参・カリフラワー きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 しいたけ・梨・ぶどうジュース	10 3 牛乳・おやさいりんぐ チーズトースト ぶどうジュース	483	15.3	12.4	1.9
2 火 鶏じゃが炒め・レタスサラダ 青菜のみそ汁・ごはん・ぶどう	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・のむヨーグルト	人参・しいたけ・レタス・コーン きゅうり・トマト・玉ねぎ 小松菜・ぶどう・バナナ	10 3 牛乳・かぼちゃクッキー バナナ・麦茶	476	16.7	13.7	1.2
3 水 白身魚フライ・トマト チーズ・野菜スープ・ごはん	調合油・精白米	白身魚フライ・木綿豆腐 チーズ・高野豆腐・のり	りんごジュース・トマト 玉ねぎ・人参・しいたけ・コーン ほうれん草・小松菜	10 3 りんごジュース・塩せん おにぎり・麦茶	490	17.8	11.7	1.8
4 木 大根と豚肉の煮物・プルーン さつまいもサラダ・りんご 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・するめ	大根・人参・しいたけ・生姜 きゅうり・コーン・玉ねぎ・トマト トマトジュース・なす・プルーン・りんご	10 3 牛乳・ポーロ しらすパン・麦茶	471	16.3	12.5	1.4
5 金 ひじきごはん・金時豆 けんちん汁・オレソジ・チーズ	上白糖・里芋 精白米・豆乳フレッド	牛乳・ひじき・油揚げ 金時豆・木綿豆腐 かつお節・チーズ・昆布	こんにゃく・人参・しいたけ いんげん・大根・小松菜・しめじ ねぎ・オレソジ	10 3 牛乳・さつまいもぼーる 豆乳フレッド 昆布・麦茶	474	16.2	12.7	1.7
6 土 パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト ソーセージ	ジャムパン・食パン ビスケット	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	オレソジジュース・バナナ	10 3 オレソジジュース ビスケット・麦茶				
8 月	 体育の日							
9 火 厚揚げのそぼろ炒め ブロックサラダ もやしスープ・ごはん・梨	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	牛乳・厚揚げ・高野豆腐 豚ひき肉・するめ・豆乳	こんにゃく・人参・グリーンピース ブロック・きゅうり・コーン もやし・しいたけ・ニラ・梨	10 3 牛乳・塩せん ビスコ・するめ バナナ豆乳	413	16.8	14.2	1.1
10 水 ホックの塩焼き・スパサラ 油揚げのみそ汁・ごはん オレソジ・チーズ	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・ホック・油揚げ かつお節・チーズ・きなこ	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・なす・しいたけ オレソジ・レーズン	10 3 牛乳・さつまいもぼーる 蒸しパン・麦茶	483	19.1	17.0	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	しいたけ・人参・だけのこ コーン・キャベツ・トマト・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草・まいたけ	10 3 牛乳・ウエーर्स 五平餅・小魚・麦茶	447	16.7	12.0	1.8
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	玉ねぎ・キャベツ・生姜 人参・レタス・枝豆・コーン しめじ・ねぎ・りんご	10 3 牛乳・クラッカー ぶくじゃが のむヨーグルト	511	19.9	16.8	1.2
13 土 月	 よい子の運動会							
15 月 がんもどきの煮物 みかんサラダ・チーズ 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・チーズ かつお節・青のり	人参・しいたけ・みかん かつお・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・えのき・ねぎ・ぶどうジュース	10 3 牛乳・おやさいりんぐ お好み焼き ぶどうジュース	468	17.3	13.5	1.7
16 火 しらすのみそ汁（麦飯） マヨネーズ・ぶわわわスープ・りんご	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・八豆・絹ごし豆腐 卵・小魚	生姜・人参・グリーンピース しめじ・カリフラワー・ブロック コーン・玉ねぎ・キャベツ・りんご	10 3 牛乳・塩せん クッキー・小魚・麦茶	477	16.2	13.5	1.4
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・ソーセージ	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 ソーセージ・豆乳・きなこ	人参・キャベツ・トマト ブロック・きゅうり・しめじ・しいたけ えのき・コーン・グレープフルーツ	10 3 牛乳・ポーロ ゲーキ・麦茶	491	15.4	15.6	1.7
18 木 ツナスパゲティ・ポテトサラダ 豆腐スープ・オレソジ・ちーかま	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	キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草 しめじ・人参・きゅうり・枝豆・コーン いんげん・しいたけ・オレソジ	10 3 牛乳・かぼちゃクッキー きなこパン・麦茶	509	18.4	16.5	1.9
19 金 かぼちゃカレー（麦飯） 野菜サラダ・うずらフライ・りんご	精白米・もち麦・上白糖・ごま油	豚もも肉・大豆 うずらフライ・ヨーグルト	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 カリフラワー・レタス・きゅうり トマト・コーン・りんご	10 3 牛乳・ウエーर्स ヨーグルト・麦茶	467	15.3	14.4	1.4
20 土 パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト ソーセージ	ジャムパン・食パン クラッカー	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	野菜ジュース・バナナ	10 3 野菜ジュース・小魚せん 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・みかん	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	もやし・人参・しめじ・ニラ 玉ねぎ・しいたけ・みかん	10 3 牛乳・クラッカー ホットケーキ 小魚・麦茶	453	17.9	10.0	1.9
24 水 カツオの照り焼き ごま和え・すまし汁・ごはん グレープフルーツ	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	生姜・キャベツ・もやし 人参・えのき・まいたけ・しいたけ グレープフルーツ・野菜ジュース	10 3 牛乳・おやさいりんぐ スイートポテト 野菜ジュース	454	19.3	10.4	1.0
25 木 筑前煮・白和え 大根のみそ汁 しらすごはん・みかん	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・しらす・ウインナー・卵	人参・だけのこ・しいたけ こんにゃく・いんげん・ほうれん草 枝豆・大根・ねぎ・みかん	10 3 牛乳・ポーロ アメリカンドッグ・麦茶	450	15.5	12.8	1.8
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・りんご	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	玉ねぎ・コーン・しめじ・しいたけ グリーンピース・キャベツ・ブロック きゅうり・人参・白菜・りんご	10 3 牛乳・小魚せん コーンスナック 小魚・麦茶	461	17.0	14.2	1.3
27 土 けんちんうどん トマト・りんご ソーセージ	じゃがいも・うどん・調合油	木綿豆腐・ソーセージ チキンナゲット	人参・しいたけ トマト・りんご	10 3 ルゾジュース・塩せん 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・のむヨーグルト	生姜・チンゲン菜・人参 しいたけ・だけのこ・キャベツ トマト・きゅうり・玉ねぎ・えのき	10 3 牛乳・ウエーर्स せんべい・するめ のむヨーグルト	477	17.6	15.8	1.4
30 火 グラタン・かぼちゃスープ ふりかけごはん・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	枝豆・人参・しめじ・かぼちゃ 玉ねぎ・人参・ほうれん草・みかん	10 3 牛乳・おやさいりんぐ おばけドーナツ・麦茶	491	14.3	15.6	1.3
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・オレソジ	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	大根・りんご・キャベツ ほうれん草・人参・きゅうり・もやし	10 3 牛乳・さつまいもぼーる クラッカー・りんごジュース	494	15.2	17.2	1.4
				平均 (土曜日はきません)	473	16.9	13.9	1.5
				保育園の目標値	443	16.6	12.3	2.0未満

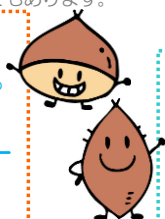
＜手を動かすことと発達の関係＞

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。

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、**何度も繰り返して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よ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動きかけと一緒に練習することが大事です。ただし、技術獲得にこだわりすぎると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！！