

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 ちらし寿司・えびしゅうまい ブロッコリーのごま和え・かきたま汁 いちご・ちーかま	上白糖・精白米・米粉マカロニ ごま・三温糖・じゃがいも 片栗粉・ひなあられ	豆乳・鶏むき肉・油揚げ しゅうまい・卵・わかめ かつおだし・ちーかま	人参・しいたけ・たけのこ 枝豆・小松菜・ブロッコリー きゅうり・コーン・えのき・いちご	10 カルピス・ウエハース 3 ゼリー・ひなあられ・麦茶	479	16.1	11.1	1.6
2 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	パン・ジャム・えびせん	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	りんごジュース・バナナ	10 りんごジュース・小魚せん 3 えびせん・麦茶		♡	♡	♡
4 月 マーボー丼・スパパフ ほうれん草スープ いちご・ソーセージ	ごま油・三温糖・片栗粉 精白米・スパゲティ マヨネーズ・ごま・上白糖	牛乳・豚むき肉・木綿豆腐 ソーセージ	ねぎ・生姜・人参・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草 しいたけ・えのき・いちご・バナナ	10 牛乳・塩せん 3 バナナ・麦茶	423	14.5	12.2	1.2
5 火 ウイナーコロック わかめサラダ・豆腐のみそ汁 デコボン・しらすごはん	コロック・ごま油・精白米 ビスケット	牛乳・わかめ・木綿豆腐 にぼしだし・しらす	トマト・枝豆・レタス・コーン 玉ねぎ・しめじ・人参・デコボン ぶどうジュース	10 牛乳・さつまいもぼーる 3 ビスケット・ぶどうジュース	489	14.6	15.6	1.5
6 水 鮭のマヨ焼き・ひじきの五目煮 玉ねぎのみそ汁・ごはん グレープフルーツ	マヨネーズ・上白糖 精白米・せんべい	牛乳・鮭・ひじき・大豆 油揚げ・かつおだし	人参・こんにゃく・しいたけ いんげん・玉ねぎ・ほうれん草 グレープフルーツ・野菜ジュース	10 牛乳・クラッカー 3 せんべい・野菜ジュース	521	16.9	13.5	1.3
7 木 キーマカレー(麦飯) 野菜サラダ・いちご	精白米・もち麦・三温糖 小麦粉・マーガリン・上白糖	牛乳・豚むき肉 高野豆腐・卵・小魚	玉ねぎ・人参・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー・トマト きゅうり・コーン・いちご・マレード	10 牛乳・おやさいりんく 3 マドレーヌ・小魚・麦茶	483	19.1	16.5	1.9
8 金 しらすとほうれん草のスパゲティ ごろごろサラダ・ミルクスープ 桃缶・ちーかま	スパゲティ・ごま油・上白糖 さつまいも・マヨネーズ 片栗粉・原宿ドッグ	豆乳・しらす・ツナ 牛乳・卵・ちーかま	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・えのき 人参・きゅうり・トマト・レタス 白菜・しいたけ・からし・桃缶	10 パナソイル・かぼちゃクッキー 3 ロールパン・麦茶	474	16.0	13.2	2.0
9 土 エビピラフ・ブロッコリー スープ・バナナ・いちご	マーガリン・精白米 米粉マカロニ・おととと	えび	グリーンピース・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー・ほうれん草 しいたけ・バナナ・いちご	10 オレンジジュース・小魚せん 3 おととと・麦茶		♡	♡	♡
11 月 厚揚げのたまごとし・ごま酢和え じゃがいものみそ汁・ごはん いちご・ちーかま	上白糖・ごま・じゃがいも 精白米・ロールパン・三温糖	牛乳・厚揚げ・卵 わかめ・かつおだし ちーかま・きなこ	玉ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・もやし・きゅうり しめじ・いちご・ぶどうジュース	10 牛乳・ウエハース 3 きなこサンド・ぶどうジュース	516	18.0	13.8	1.3
12 火 まぐろの磯辺焼き・白和え 大根のみそ汁・ごはん デコボン・ソーセージ	片栗粉・上白糖・ごま 三温糖・精白米・ドーナツ	牛乳・マグロ・青のり 木綿豆腐・ひじき・高野豆腐 かつおだし・ソーセージ・小魚	人参・ほうれん草・小松菜 こんにゃく・大根・しめじ しいたけ・ねぎ・デコボン	10 牛乳・おやさいりんく 3 焼きドーナツ・小魚・麦茶	473	22.6	10.8	2.1
13 水 肉じゃが・ブロッコリーサラダ 豆腐スープ・しらすごはん・いちご	じゃがいも・調合油・三温糖 マヨネーズ・上白糖・精白米 小麦粉・マーガリン	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 わかめ・卵・しらす・豆乳	玉ねぎ・人参・しらたき・しいたけ いんげん・アスパラ・枝豆・キャベツ コーン・えのき・ねぎ・いちご・レーズ	10 牛乳・ポーロ 3 レーズパン・麦茶	478	17.1	14.5	1.5
14 木 さわらのごまそ焼き チーズサラダ・もやしスープ グレープフルーツ・ごはん	上白糖・ごま・米粉マカロニ・ごま油 片栗粉・精白米・さつまいも	牛乳・さわら・チーズ 大豆・高野豆腐・ダノン	レタス・人参・きゅうり もやし・しいたけ・ニラ グレープフルーツ	10 牛乳・小魚せん 3 ふかしいも・ダノン・麦茶	487	18.3	13.6	1.4
15 金 ハヤシライス(麦飯) コーンサラダ いちご・チーズ	じゃがいも・精白米・もち麦 マヨネーズ・ごま・クラッカー	豆乳・豚もも肉 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・トマト・コーン きゅうり・いちご・野菜ジュース	10 パナソイル・さつまいもぼーる 3 クラッカー・野菜ジュース	527	15.7	16.1	1.4
16 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	野菜ジュース・バナナ	10 野菜ジュース・塩せん 3 ビスケット・麦茶		♡	♡	♡
18 月 焼きそば・たまごサラダ コーンスープ・いちご	中華麺・調合油・マヨネーズ 三温糖・片栗粉・ポテトスナック	牛乳・豚もも肉・卵 ヨーグルト	キャベツ・もやし・人参・ピーマ・別アア アスパラ・レタス・コーン・からし しめじ・しいたけ・あさつき・いちご	10 牛乳・さつまいもぼーる 3 ポテトスナック・昆布・麦茶	442	17.5	16.5	1.3
19 火 がんもどきの煮物・マヨ和え もやしのみそ汁 しらすごはん・デコボン	里芋・上白糖・米粉マカロニ マヨネーズ・ごま・精白米 ロールパン・ジャム	牛乳・がんもどき・えび わかめ・にぼしだし	人参・小松菜・しいたけ キャベツ・枝豆・コーン もやし・えのき・デコボン	10 牛乳・ポーロ 3 ジャムパン・麦茶	476	17.5	13.4	1.5
20 水 メカジキの照り焼き 春雨サラダ・けんちん汁 ごはん・デコボン・ちーかま	三温糖・春雨・じゃがいも 精白米・小麦粉・クリーム 上白糖・マーガリン	牛乳・メカジキ 木綿豆腐・かつおだし ちーかま	生姜・キャベツ・アスパラ・みかん缶 きゅうり・人参・大根・こんにゃく・しめじ しいたけ・ねぎ・デコボン・桃缶・いちご	10 牛乳・塩せん 3 ケーキ・麦茶	487	17.2	13.4	1.7
春分の日								
22 金 ごぎつねごはん(麦飯)・お浸し すまし汁・いちご・ソーセージ	三温糖・精白米 もち麦・里芋	豆乳・油揚げ・鶏むき肉 かつお節・絹ごし豆腐 かつおだし・ソーセージ	しめじ・人参・いんげん キャベツ・もやし・ほうれん草 きゅうり・しいたけ・みつば・いちご	10 パナソイル・かぼちゃクッキー 3 プリン・麦茶	464	15.6	13.6	1.4
23 土 煮込みうどん ステックきゅうり ヨーグルト・いちご	じゃがいも・うどん 精白米・上白糖・調合油	木綿豆腐・かつおだし ヨーグルト・かつお節・青のり	大根・人参・ねぎ きゅうり・いちご	10 りんごジュース・おやさいりんく 3 おやき・麦茶		♡	♡	♡
25 月 ピザパエリア・ポテトフライ 春雨スープ・みかんゼリー	三温糖・ごま・ごま油 精白米・ポテトフライ 春雨・片栗粉・ピスコ	牛乳・豚もも肉 卵・小魚	ねぎ・生姜・きゅうり・人参 もやし・コーン・キャベツ しめじ・しいたけ・ニラ	10 牛乳・小魚せん 3 ピスコ・小魚・麦茶	462	17.3	15.7	2.0
26 火 白身魚フライ・野菜の塩もみ きのこ汁・ごはん・もも缶	調合油・精白米 マカロニ・三温糖	牛乳・白身魚フライ かつおだし・きなこ	キャベツ・きゅうり・トマト しめじ・なめこ・しいたけ・えのき まいたけ・玉ねぎ・人参・桃缶	10 牛乳・クラッカー 3 マカロニあべかわ・麦茶	483	18.6	14.8	1.5
27 水 チーズハンバーグ マカロニサラダ・キャベツスープ ぶどうゼリー・ごはん	上白糖・マカロニ・マヨネーズ ごま・精白米	牛乳・木綿豆腐・チーズ 豚むき肉・高野豆腐 油揚げ・のり	人参・ブロッコリー カリフラワー・きゅうり・キャベツ ほうれん草・コーン・しいたけ	10 牛乳・ウエハース 3 おにぎり・麦茶	525	17.2	14.4	1.6
28 木 おさかごはん・ポテトサラダ 具だくさん汁・いちご	三温糖・精白米・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ・食パン	牛乳・鮭・しらす・わかめ 厚揚げ・かつおだし ウイナー・のむヨーグルト	人参・いんげん・キャベツ きゅうり・コーン・大根・白菜 ねぎ・しめじ・しいたけ・いちご	10 牛乳・ポーロ 3 ウイナーロール・昆布 のむヨーグルト	517	17.7	17.3	1.5
29 金 鶏肉のマーマレード焼き えだまめサラダ・玉ねぎスープ いちご・ごはん	米粉マカロニ・三温糖 精白米・せんべい・クラッカー	豆乳・鶏胸肉 高野豆腐・卵・ソーセージ	マーマレード・生姜・枝豆 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・しいたけ・いちご	10 パナソイル・かぼちゃクッキー 3 せんべい・ソーセージ・麦茶	491	16.7	14.2	1.4
30 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	オレンジジュース・バナナ	10 オレンジジュース・塩せん 3 ビスケット・麦茶		♡	♡	♡
平均					483	17.2	14.2	1.6
保育園の目標値					470	17.0	13.0	2.0未満

箸の持ち方は間違って身につけてしまうと、直すのにもとても苦労します。正しく使えるように焦らずじっくり練習することが大切です。

①正しい持ち方を覚える

人差し指と中指の2本ではさむ・親指の腹で軽く押さえる・下の箸は薬指の横腹にのせて2本で支える・下の箸は親指の付け根で挟む

大人が見本を見せながら箸の真ん中より少し上を正しく持たせる。ポイントを押さえながらやさしく指導する。興味を持つような食事以外のあそびなどで練習しても良い。

②閉じたり開いたり練習

正しく持てるようになったら「大きく開く→2本の先が合わさるように閉じる」を練習する。箸が開いたとき上になる1本を、人差し指と中指できちんと挟めればポイント。

③間違っただけを正しく練習

持ち方はこまめに確認する。親指の角度や中指の位置など、正しい持ち方を細かく！間違っただけを正しく練習する。間違っただけを正しく練習する。

④箸のマナー違反も教える

箸には特有のマナーがあるため、動かし方を教えるながらきまりも教える。この時期は食事マナーを覚えるのに最適！

