

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	熱ゆかりになる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
1 土 サンドウィッチ(ジャム・ポテト) キャベツスープ・ダンノもも	食パン・ジャム・ロールパン じゃがいも・ごま・上白糖	ダンノ・牛乳	きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・しいたけ・バナナ	10 りんごジュース・小魚せん 3 バナナ・牛乳		♥	♥	♥
3 月 ごはん・肉じゃが お浸し・もやしのみそ汁 さくらんぼ	じゃがいも・しらたき・三温糖 精白米・小麦粉・ごま・調合油	豆乳・豚もも肉・かつお節 かつおだし・高野豆腐 わかめ・青のり	玉ねぎ・人参・しいたけ・いんげん ほうれん草・もやし・しめじ さくらんぼ	10 バナナ豆乳・ミニビスケット 3 おやき・麦茶	493	17.0	10.0	1.1
4 火 ホークカレー(麦飯) たまごサラダ ぶどうゼリー	じゃがいも・精白米・もち麦 マヨネーズ・三温糖・せんべい	牛乳・豚もも肉・卵	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・ブロッコリー・バナナ	10 麦茶・ココクッキー 3 バナナ・牛乳	444	15.3	12.0	1.4
5 水 ごはん・焼き魚(鮭) 切干大根の煮付け 里芋のみそ汁・オレンジ	調合油・三温糖・里芋・精白米	牛乳・鮭・油あげ にぼしだし・ちくわ・青のり	切干大根・人参・油揚げ しいたけ・小松菜・ねぎ オレンジ・紅生姜	10 麦茶・塩せん 3 ちくわの三色揚げ・牛乳	448	19.7	14.0	1.5
6 木 麦飯・厚揚げの甘酢炒め 春雨サラダ・わかめスープ さくらんぼ	三温糖・片栗粉・春雨 ごま油・精白米・もち麦 じゃがいも・片栗粉・調合油	牛乳・厚揚げ・わかめ 卵・するめ	玉ねぎ・たけのこ・キャベツ ピーマン・しめじ・きゅうり・人参 みかん缶・しいたけ・ねぎ・さくらんぼ	10 野菜ジュース・かぼちゃせん 3 いももち・するめ・牛乳	468	12.8	10.3	1.7
7 金 照り焼き丼・マカロニサラダ トマトスープ・もも缶	三温糖・精白米・マカロニ マヨネーズ・ごま・クッキー	鶏胸肉	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・トマト 玉ねぎ・しめじ・あさつき	10 ぶどうジュース・おこめりんぐ 3 ゼリー・クッキー・麦茶	435	15.4	7.3	1.5
8 土 パン(ジャム・ツナ) ダンノりんご・バナナ ソーセージ	パン・ジャム・ビスケット	ダンノ・ツナ ソーセージ・牛乳	野菜ジュース・バナナ	10 麦茶・小魚せん 3 ビスケット・牛乳		♥	♥	♥
10 月 ほうれん草スパゲティ ころころポテト・たまごスープ バナナ・チーズ	スパゲティ・じゃがいも・ごま マヨネーズ・三温糖・片栗粉 精白米・上白糖	豆乳・ベーコン・卵・わかめ チーズ・大豆・豚ひき肉・焼きのり	ほうれん草・玉ねぎ・しいたけ 人参・あさつき	10 りんごジュース・のりものビスケット 3 おにぎり(大豆)・麦茶	482	17.2	11.8	2.0
11 火 中華丼(麦飯) ブロッコリーのたまご和え 豆腐スープ・オレンジ・ソーセージ	ごま油・上白糖・片栗粉 精白米・もち麦・米粉マカロニ ごま・三温糖・マカロニ	牛乳・高野豆腐・えび 木綿豆腐・ソーセージ・きなこ	ねぎ・生姜・キャベツ・たけのこ・人参 玉ねぎ・しいたけ・絹さや・ブロッコリー カリフラワー・えのき・オレンジ	10 麦茶・塩せん 3 マカロニあべかわ さつまいもらっふ・牛乳	406	16.9	8.4	1.3
12 水 ごはん・西京焼き ひじきの五目煮 そうめんすまし汁・さくらんぼ	三温糖・こんにゃく・調合油 上白糖・そうめん・精白米・小麦粉	牛乳・さわか・三温糖 ひじき・大豆・油揚げ かつおだし・豆乳・チーズ	人参・玉ねぎ・しいたけ みつば・さくらんぼ	10 野菜ジュース・おこめりんぐ 3 チーズ煎パン・牛乳	498	18.9	12.9	1.8
13 木 そぼろごはん・チーズサラダ もやしのみそ汁・りんごゼリー	調合油・上白糖・精白米 三温糖・ごま油・えひせん	牛乳・卵・鶏ひき肉 高野豆腐・チーズ・油揚げ かつおだし	しいたけ・いんげん・人参・レタス 枝豆・コーン・もやし・ねぎ	10 麦茶・ココクッキー 3 えひせん・牛乳	441	16.6	14.3	1.2
14 金 麦飯・豚の生姜焼き 野菜サラダ・なめこ汁 さくらんぼ	三温糖・ごま・精白米 もち麦・原宿ドッグ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 にぼしだし	玉ねぎ・生姜・トマト・キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・なめこ 人参・あさつき・さくらんぼ	10 麦茶・小魚せん 3 原宿ドッグ・牛乳	528	19.2	15.7	1.1
15 土 肉うどん・粉ふきいも トマト・ダンノすりりんご	うどん・じゃがいも・精白米 上白糖・ごま	豚バラ肉・わかめ ダンノ	しいたけ・人参・トマト	10 オレンジジュース・かぼちゃせん 3 焼きおにぎり・麦茶		♥	♥	♥
17 月 しらす麦飯・がんもどきの煮物 わかめの酢の物 けんちん汁・オレンジ	上白糖・里芋・こんにゃく 精白米・もち麦・ロールパン・ジャム	牛乳・がんもどき・わかめ かつおだし・しらす	人参・しいたけ・いんげん きゅうり・キャベツ・もやし・トマト 大根・しめじ・ねぎ・オレンジ	10 麦茶・ミニビスケット 3 ジャムパン・牛乳	497	16.2	13.1	2.0
18 火 ツナごはん・かぼちゃサラダ 切り昆布・フルーン 玉ねぎのみそ汁	上白糖・精白米・マヨネーズ おこめりんぐ	牛乳・ツナ・大豆・切り昆布 かつおだし・高野豆腐・小魚	人参・しいたけ・きゅうり グリーンピース・かぼちゃ・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・フルーン	10 野菜ジュース・ココクッキー 3 おこめりんぐ・小魚・牛乳	447	13.3	11.4	2.1
19 水 ごはん・豆腐ハンバーグ コーンサラダ・野菜スープ グレープフルーツ	上白糖・ごま油・ごま さつまいも・片栗粉・精白米 コーンフレーク・クリーム	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・あずき・きなこ	人参・玉ねぎ・コーン・キャベツ・トマト きゅうり・ほうれん草・もやし・えのき しいたけ・グレープフルーツ・バナナ	10 りんごジュース・かぼちゃせん 3 パフェ・牛乳	514	15.8	12.5	1.5
20 木 ごはん・鮭のごま焼き トマトサラダ・青菜のみそ汁 オレンジ	上白糖・ごま・米粉マカロニ マヨネーズ・上白糖・精白米 小麦粉・バター・さつまいも	牛乳・鮭・高野豆腐 にぼしだし・昆布	トマト・キャベツ・枝豆・人参 小松菜・玉ねぎ・まいたけ グリーンピース・オレンジ	10 麦茶・のりものビスケット 3 やさいクッキー・昆布・牛乳	487	17.5	14.1	1.0
21 金 ハヤシライス(麦飯) ポパイサラダ・もも缶	じゃがいも・精白米・もち麦 上白糖・ごま油・せんべい	豆乳・豚もも肉・チーズ するめ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・もやし きゅうり・もも缶	10 バナナ豆乳・おこめりんぐ 3 ゼリー・するめ・麦茶	454	14.5	8.6	1.6
22 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ダンノもも ソーセージ	食パン・ジャム・ビスコ	ダンノ・ツナ ソーセージ・牛乳	りんごジュース・バナナ	10 麦茶・塩せん 3 ビスコ・牛乳		♥	♥	♥
24 月 しらすごはん・メンチカツ コールスロー・じゃがこスープ	マヨネーズ・ごま・三温糖 じゃがいも・片栗粉	豆乳・メンチ・しらす ダンノ・小魚	キャベツ・枝豆・人参 コーン・しいたけ・ニラ	10 バナナ豆乳・かぼちゃせん 3 ダンノりんご・小魚・麦茶	472	18.4	16.1	1.8
25 火 ごはん・煮魚・ごま和え しめじのみそ汁・ソーセージ グレープフルーツ	上白糖・ごま・精白米 ぶくじゃが	牛乳・カレイ・油揚げ にぼしだし・ソーセージ	生姜・キャベツ・人参 もやし・ほうれん草・玉ねぎ グレープフルーツ	10 麦茶・ミニビスケット 3 ぶくじゃが・牛乳	474	18.2	12.7	1.7
26 水 マーボー丼(麦飯) ひじきサラダ 春雨スープ・すいか	三温糖・片栗粉・精白米 もち麦・上白糖・ごま油 春雨・食パン・バター	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 ひじき・ツナ・卵	生姜・ねぎ・なす・人参・たけのこ 枝豆・れんこん・コーン・玉ねぎ キャベツ・しいたけ・すいか	10 麦茶・塩せん 3 ココアトースト・牛乳	492	15.9	14.0	1.7
27 木 ごはん・メカジキの豆クリーム レタスサラダ・豆腐のみそ汁 オレンジ	米粉マカロニ・上白糖 精白米・小麦粉・バター・三温糖	牛乳・メカジキ いんげんペースト・木綿豆腐 豆乳・あずき	玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・レタス・トマト コーン・ほうれん草・オレンジ	10 りんごジュース・おこめりんぐ 3 抹茶煎パン・牛乳	487	16.7	11.7	1.5
28 金 ピラフ・ポテトサラダ イタリアンスープ・すいか	バター・上白糖・精白米 じゃがいも・マヨネーズ・三温糖 パン粉・片栗粉・ホットケーキ	牛乳・鶏ひき肉・卵 ハルメザン・ちーかま	コーン・人参・グリーンピース・しいたけ きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・玉ねぎ トマト・ほうれん草・しめじ・すいか	10 麦茶・のりものビスケット 3 ホットケーキ・牛乳	499	16.0	17.2	1.6
29 土 やきそば・スティックきゅうり 玉ねぎスープ・ダンノもも	やきそば・調合油 おこめりんぐ	牛乳・豚もも肉 絹ごし豆腐・ダンノ	キャベツ・もやし・人参 きゅうり・玉ねぎ・しいたけ	10 野菜ジュース・小魚せん 3 おこめりんぐ・牛乳		♥	♥	♥

手づかみ食べの役割

- ①目で食べ物の位置・大きさ・形などを確かめる。
- ②手でつかむことによって、食べ物の硬さや温度などを確かめる。どの程度の力で握れば適当であるか感覚の体験を積み重ねる。
- ③口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして口と手を協調させてきた経験が生かされる。

♪手づかみ食べの注意点として…こどもの細菌に対する抵抗力の低さを考え衛生面には十分考慮する。⇒手の消毒、食事前後のテーブル周りの環境を整えるなど

手づかみ食べ支援ポイント

♥手づかみ食べでも食べやすい食事♥

- ・刻み食をさける
- ・ごはんではなくおにぎりにする
- ・野菜は手で握れる大きさにする

♥汚れても良い環境作り♥

- ・エプロンをつける
- ・床にこぼす可能性を考え、テーブルの下には新聞紙などを敷く

♥食べる意欲を尊重する♥

- ・子どものペースを大切に
- ・自発的に食べる行動を起こすためには空腹感を感じていることが大事

平均	473	16.6	12.4	1.6
保育園の目標値	437	16.4	12.2	2.0未満

