

3月分給食献立表

日	曜日	献立名				10時のおやつ	3時のおやつ
1	月	麦ごはん	ごぼうと厚揚げのみそ汁	タラのチリソース	春雨の酢の物	牛乳 せんべい	牛乳 青のりクッキー
2	火	麦ごはん	切り干し大根と人参のみそ汁	ミートローフ	油揚げと野菜の和え物	牛乳 ビスケット	ミルク サターアングギー
3	水	菜の花ごはん	手まり麩と若布のすまし汁	鶏肉の照り焼き	茹ブロッコリー ミニゼリー	牛乳 ひなあられ	カルピス フルーツサンド
4	木	麦ごはん	みそスープ	ソーセージ入り卵焼き	ごぼうサラダ	牛乳 小魚	牛乳 じゃが揚げもち
5	金	麦ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	白和え	牛乳 バナナ	牛乳 プリッツ
6	土	麻婆白菜丼	たくあんのおかか和え	りんご		オレンジジュース	せんべい

8	月	麦ごはん	白菜と油揚げのみそ汁	和風ミートボール	ひじきサラダ	牛乳 昆布	牛乳 あんだんご
9	火	バースデーランチ				牛乳 せんべい	バースデースイーツ
10	水	麦ごはん	豆乳入りみそ汁	さばのカレー竜田揚げ	大根のツナ和え	牛乳 ウエハース	のむヨーグルト マドレーヌ
11	木	きつね丼	バリバリ和え	オレンジ		牛乳 ビスケット	牛乳 鬼まんじゅ
12	金	麦ごはん	豆腐と若布のみそ汁	鶏肉のみぞれ煮	ほうれん草の磯辺和え	フルーツ牛乳 小魚	ミルク 絞りだしクッキー
13	土	カレーライス	ヨーグルト			リンゴジュース	ビスケット

15	月	麦ごはん	きゃべつとしめじのみそ汁	鶏肉のコーン焼き	根菜カレー	牛乳 せんべい	牛乳 でっぴようかん	
16	火	お弁当の日				ヤクルト	せんべい	
17	水	ゆかりご飯	もやしと人参のみそ汁	かぼちゃしゅうまい	チャブチエ	牛乳 りんご	牛乳 高野豆腐のココアトースト	
18	木	トースト	ミルク	大根とソーセージのスープ	豆腐ハンバーグ	マカロニサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ツナおにぎり
19	金	(ゆり組リクエストメニュー)	から揚げラーメン	かみかみサラダ	りんご	牛乳 小魚	牛乳 コーヒー牛乳 デコホットケーキ	
20	土	春分の日						



22	月	麦ごはん	小松菜としめじのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼き	ほうれん草とひじきのナムル	牛乳 ウエハース	お茶 おはぎ
23	火	麦ごはん	豆腐と若布のみそ汁	チーズコロッケ	はんぺんサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン
24	水	麦ごはん	卵スープ	ぎょうざ春巻き	ビーフン和え	牛乳 りんご	ミルク パイナップルケーキ
25	木	れんこん入り肉みそスパゲティ	ブロッコリー卵サラダ	バナナ		牛乳 ビスケット	牛乳 マヨネーズパン
26	金	きんぴらご飯	のっぺい汁	鮭の照り焼き	白菜のごま和え	牛乳 小魚	牛乳 型抜きクッキー
27	土	卒園式					

29	月	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	豚肉のハニーケチャップ	和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 切らず揚げ
30	火	麦ごはん	しいたけと白菜のスープ	メルルーサのさくさく揚げ	小松菜の炒めもの	牛乳 昆布	牛乳 クラッカーサンド
31	水	けんちんうどん	高野豆腐のふわふわ煮	オレンジ		牛乳 せんべい	牛乳 いちごジャム蒸しまんじゅ




令和2年度


3月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	月	人参・きゃべつ・きゅうりがゆ じゃが芋と人参のみそ汁 白身魚のケチャップ煮	せんべい	キャロットケーキ
2	火	じゃがいも・玉ねぎ・人参がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ミートローフ	ビスケット	ポテトドーナツ
3	水	鶏ミンチ・人参・ブロッコリーがゆ すまし汁 和風ハンバーグ ミニゼリー	ビスケット	フルーツサンド
4	木	かぼちゃ・玉ねぎ・人参がゆ きゃべつと玉ねぎのみそスープ 白身魚とブロッコリー煮	せんべい	いももち
5	金	ほうれん草・人参・じゃがいもがゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き風	バナナ	にんじん蒸しパン
6	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参がゆ 白菜のやわらか煮 りんご	せんべい	せんべい

8	月	じゃがいも・玉ねぎがゆ 白菜と人参のみそ汁 和風ミートボール	ビスケット	蒸しパン
9	火	玉ねぎ・人参・ブロッコリーがゆ かぼちゃスープ 煮込みハンバーグ	せんべい	りんごケーキ
10	水	ほうれん草・玉ねぎ・人参がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろし煮	ウエハース	ポテトおやき
11	木	白身魚・玉ねぎ・人参・きゃべつがゆ じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ビスケット	蒸しまんじゆ
12	金	白菜・ほうれん草・人参がゆ 豆腐のみそ汁 ささみのみぞれ煮	せんべい	いもりんご煮
13	土	じゃがいも・玉ねぎ・人参がゆ パナナヨーグルト	せんべい	ビスケット

15	月	大根・人参・玉ねぎがゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 ささみのコーン煮	せんべい	かぼちゃケーキ	
16	火	お 弁 当 の 日		ビスケット	せんべい
17	水	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ かぼちゃしゅうまい風 人参りんご	りんご	ポテトボール	
18	木	コロコロパン 大根と人参スープ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ビスケット	にんじんがゆ	
19	金	煮込みうどん 白身魚とじゃが芋煮 りんご	せんべい	ホットケーキ	
20	土	春 分 の 日			

22	月	かぼちゃ・きゃべつ・人参がゆ 玉ねぎと人参のみそ汁 ほうれん草入り肉団子	ウエハース	かぼちゃがゆ	
23	火	きゃべつ・人参・きゅうりがゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ポテトコロッケ	せんべい	りんごヨーグルト蒸しパン	
24	水	かぼちゃ・きゃべつ・人参がゆ ポテトスープ 豆腐の五目煮	りんご	バナナケーキ	
25	木	スープパゲティ ブロッコリーサラダ パナナ	ビスケット	サンドイッチ	
26	金	白菜・人参・ほうれん草がゆ 豆腐と人参のみそ汁 鮭の照り焼き煮	せんべい	かぼちゃのおやき	
27	土	卒 園 式			

29	月	きゃべつ・人参・きゅうりがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	ビスケット	フルーツきんとん
30	火	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ 白菜と人参スープ 白身魚のオレンジ煮	せんべい	ジャムサンド
31	水	煮込みうどん 豆腐のとろとろ煮 オレンジ	せんべい	いちごジャム蒸しまんじゆう



スプーンとはしの持ち方

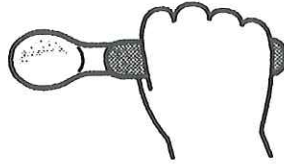
スプーンやはしは、食事の時に欠かせない道具です。子どもにとって、スプーンは自分で操作する初めての食具といえます。子どもたちの食べる意欲を損なうことがないようにかかわることが大切です。



スプーンの持ち方

スプーンを持たせるタイミングは、遊びの中で、ひじや肩を自分の意思で動かし、ものを握ったり、離したりが自由にできるようになることがひとつの目安といえます。クレヨンを持って、なぐり書きができるようなら、スプーンを使える可能性が高いといえます。クレヨンを持つことは、スプーンを持つ練習にもなります。

① 上握り(1歳~1歳半)



手のひら全体で握り込みます。

③ 下握り(1歳半~2歳頃)



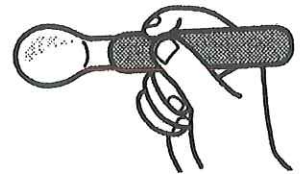
下から握ります。または、親指、人差し指、中指の3本を使って下から握ります。

② 指3本の上握り(1歳半~2歳頃)



親指、人差し指、中指の3本を使い、やわらかくスプーンを握ります。

④ 鉛筆持ち(2歳頃~)



鉛筆の持ち方でスプーンを持ちます。

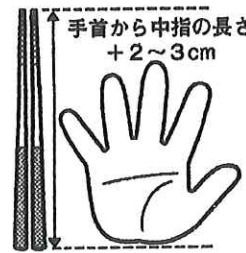


はしの持ち方

はしに興味を持つようになってから練習を始めるようにしましょう。一般的に2歳頃から使い始める場合が多いようです。また、スプーンが鉛筆持ちできるようになるのも目安の1つです。

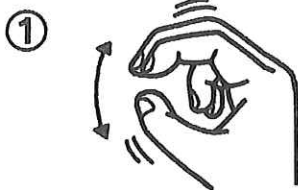
はしに興味を持たない場合でも、3歳頃を目安に使い始めるようにしましょう。

使いやすいはしを選ぶ

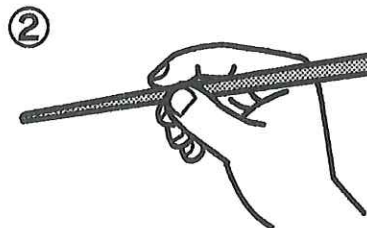


先が細く、四角く滑り止めがついているもの。材質は木や竹製のものにします。

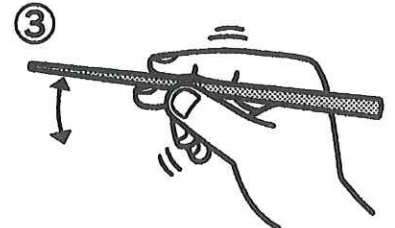
はしの持ち方の練習



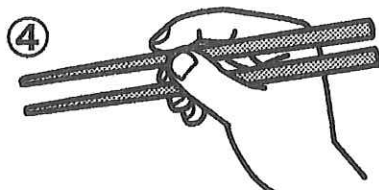
① 何も持たずに、親指、人差し指、中指の3本指で、ぱくぱくの練習をします。



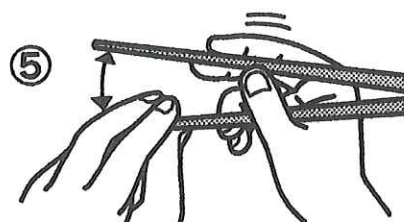
② 3本指で、1本はしを持ちます。



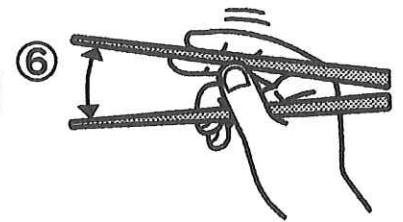
③ 3本指ではさんだまま、はしの先を上下させます。



④ 下のはしを差し込んで持ちます。



⑤ 上のはし先を動かし、ぱくぱくさせます。初めは保護者が下のはしを押さえます。



⑥ 慣れたら、保護者は下のはしを押さえず、1人で動かします。