


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	火	麦ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 タラとさつま芋の甘辛煮 小松菜のごま酢和え	牛乳 せんべい	牛乳 蒸しパン
2	水	麦ごはん みそスープ 豆腐エビチリ 春雨の酢の物	牛乳 バナナ	牛乳 オートミールクッキー
3	木	菜の花ごはん そうめん汁 鮭のあけぼの焼き ほうれん草のごま和え デコポン	牛乳 ひなあられ	カルピス 和風ケーキ
4	金	麦ごはん 相性汁 ピザバーグ 塩昆布サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 スナック Pasta
5	土	卵とじうどん オレンジ	りんごジュース	せんべい

7	月	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 ちくわのカレー磯辺揚げ 小松菜のおかかマヨ和え	牛乳 せんべい	牛乳 メロンパンクッキー
8	火	麦ごはん おでん バナナ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 スイートモンブラン
9	水	(誕生日会)焼き鳥丼 かきたま汁 かみかみサラダ いちご	牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 オールドファッション
10	木	ちゃんぽんうどん 牛肉と野菜のみそ煮 はっさく	牛乳 せんべい	牛乳 小倉サンド
11	金	レーズンパン 牛乳 しいたけと白菜スープ 鶏肉のレモン煮 大根のツナ和え	のむヨーグルト 小魚	お茶 チーズ焼きおにぎり
12	土	カレースパゲティーツ フルーツサラダ	ぶどうジュース	ビスケット

14	月	キーマカレー 白雪サラダ りんご	牛乳 スナックパン	牛乳 クリームサンド
15	火	麦ごはん 卵スープ ぎょうざ春巻き 切り干し大根のはりはりサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 高野豆腐のきな粉焼き
16	水	きんぴらご飯 のっぺい汁 鯖の照り焼き 白和え	牛乳 バナナ	フルーツ牛乳 野菜チップス
17	木	(ゆり組リクエストメニュー) しょうゆラーメン 鶏のから揚げ りんご	牛乳 ポーロ	牛乳 マリトッツオ
18	金	バターロール ミルク 米粉シチュー ミートグラタン フレンチサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 小松菜のチヂミ
19	土	豚肉の甘辛丼 フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

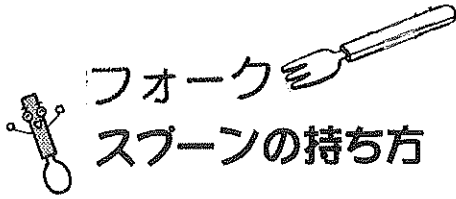
21	月	春 分 の 日		
22	火	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ヤンニヤムチキン ほうれん草とひじきのナムル	牛乳 ウエハース	お茶 おはぎ
23	水	お 弁 当 の 日	ヤクルト	スナックパン
24	木	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 チーズフライ 人参サラダ	牛乳 りんご	お茶 でっちゃんかん
25	金	れんこん入り肉みそスパゲティーツ ブロッコリー卵サラダ バナナ	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 いちごトライフル
26	土	卒 園 式		

28	月	麦ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鯖のごま焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 せんべい	牛乳 きなこボール
29	火	麦ごはん もやしと人参みそ汁 ポークケチャップ ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 どら焼き
30	水	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 きのこと野菜の炒め物 スパゲティーツサラダ	牛乳 小魚	牛乳 バナナケーキ
31	木	肉みそ丼 たくあんのおかか和え オレンジ	牛乳 ポーロ	お茶 ブルーチェ・ウエハース



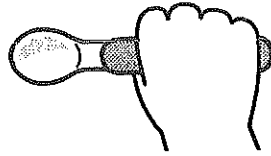
スプーンとはしの持ち方

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。クレヨンを握って、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。

① 上握り(1歳~1歳半)



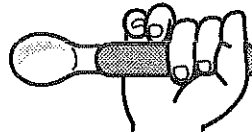
手のひら全体で握り込みます。

② 指3本の上握り(1歳半~2歳頃)



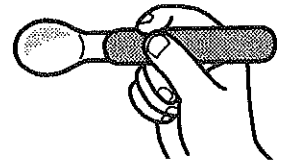
親指、人差し指、中指の3本を使い、やわらかくスプーンを握ります。

③ 下握り(1歳半~2歳頃)



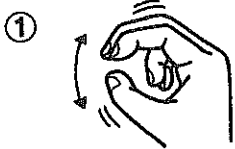
下から握ります。または、親指、人差し指、中指の3本を使って下から握ります。

④ 鉛筆持ち(2歳頃~)

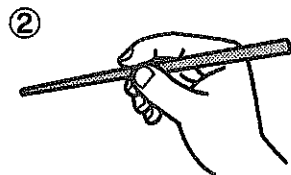


鉛筆の持ち方でスプーンを持ちます。

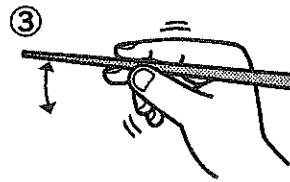
はしの持ち方の練習



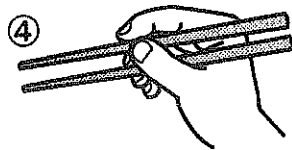
何も持たずに、親指、人差し指、中指の3本指で、ばくの練習をします。



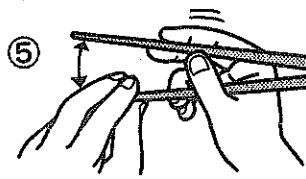
3本指で、1本はしを持ちます。



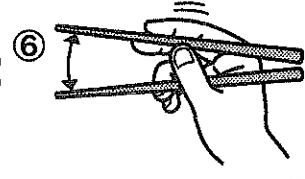
3本指ではさんだまま、はしの先を上下させます。



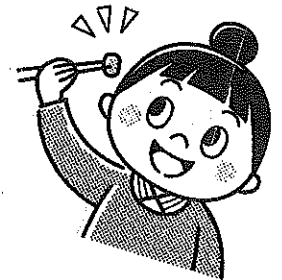
下のはしを差し込んで持ちます。



上のはし先を動かし、ばくばくさせます。初めは保護者が下のはしを押さえます。



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。

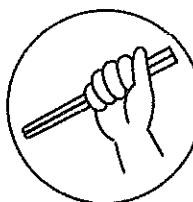


子どもたちに伝えたい!

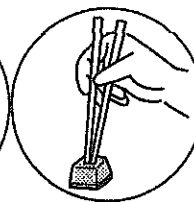
やってはいけない きらいばし

食事の時に、やってはいけないはしづかいのことを「きらいばし」や「いみばし」といいます。料理をはしで突きさす「さしばし」や、はしをなめる「ねぶりばし」、はしで食器を引き寄せる「寄せばし」などがあります。子どもうちから、きらいばしをしないように、はしのマナーを身につけさせましょう。

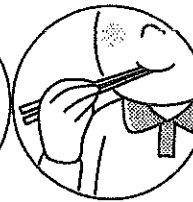
にぎりばし



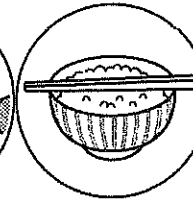
さしばし



ねぶりばし



渡しばし



寄せばし

