



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1 金	冷し中華 人参きんぴら ちくわの磯辺天	牛乳 パイ菓子	梨	319	10.3	12.8	44.9	1.3
2 土	ハヤシライス サラダ 果物	牛乳 せんべい	かりんとう					
4 月	鶏のから揚げ ナスの鍋しぎ 一口ゼリー 清まし汁	スキム とうもろこし	ビスケット	520	17.3	16.3	77.0	2.2
5 火	中華丼 きゅうりとコーンのサラダ 梨	牛乳 フランスパンのジャムのせ	梅月せんべい	413	10.1	16.0	62.2	1.0
6 水	鶏むねの南蛮漬け じゃが芋のカレーきんぴら 麦とろ汁	カップアイス	クラッカー	368	15.1	9.7	56.2	1.0
7 木	鮭の照り焼き イカと野菜の味噌マヨ和え 豚汁	牛乳 あられ	くろ棒	497	25.2	19.4	57.2	0.9
8 金	わかめご飯 ツナ餃子 噛み噛みサラダ ニラ卵スープ	スキム クリームコンフェ	みかん	387	14.1	7.2	68.3	1.3
9 土	チャーハン スープ 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
11 月	なすのはさみ揚げ かぼちゃ煮 枝豆 カニ入り卵スープ	牛乳 ホットケーキ	カステラ	345	10.8	10.9	50.0	1.3
12 火	チキンライス 袋煮 わかめときゅうりの酢の物 ポタージュスープ	バナナ	芋かりんとう	466	18.7	17.1	63.0	1.4
13 水	五目大豆煮 ビーフンサラダ 味噌汁	ゼリー	Caせんべい	437	15.9	12.3	72.5	1.0
14 木	鯖の味噌煮 パンプキンサラダ 清まし汁	お茶 いなり寿司	バナナ	359	13.0	13.4	50.1	1.0
15 金	五目うどん かきあげ オレンジ	牛乳 扇バーム	クッキー	449	12.2	11.0	55.0	1.5
16 土	豚丼 味噌汁 果物	牛乳 あられ	ビスケット					
19 火	夏野菜カレー ツナサラダ	スキム マカロニ安倍川	サブレ	499	11.3	23.7	65.6	2.6
20 水	鶏の甘酢あん和え マセドアンサラダ 春雨スープ	うずまきソフト	梨	518	15.5	20.4	71.8	1.6
21 木	白身魚のフライ もやしのナムル 豆乳汁	スキム ハニートースト	ウエハース	605	20.8	16.5	72.0	1.4
22 金	★スパゲティバイキング キャベツとカニカマサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ラスク	スティックパン	463	13.0	20.4	60.8	2.4
25 月	ハムコロケ 切干と法菜のおかか和え 野菜スープ	フルーツヨーグルト	ビスケット	524	18.7	21.3	66.0	1.2
26 火	かみかみご飯 串刺し 豚しゃぶサラダ 清まし汁	牛乳 スイスロール	あられ	426	14.8	15.6	58.3	2.0
27 水	肉じゃが煮 春雨の酢の物 オレンジ	プリン	蒸しパン	460	14.1	15.5	71.2	0.9
28 木	白身魚の天ぷら うすあげときゅうりのごま醤油和え クリームシチュー	スキム ハムサンド	バナナ	478	18.2	21.2	56.3	1.5
29 金	ソースカツ丼 海藻サラダ	幼児りんごジュース せんべい	かりんとう	439	13.6	17.1	59.1	1.3
30 土	おたのしみ袋							

食器・食具を正しく持てているかな？



中指が上がっているね 親指の腹も使えていないよ

園では正しい姿勢や、発達に合わせた食具の使い方・器の持ち方を日々伝えています。また、スプーンやフォークを3本指で正しく持てるようになった子から箸へ移行しています。一見3本指で持てているように見えても、よく見ると中指が上がっていたり、親指の腹（指紋のある部分）を使えていなかったりします。ご家庭でも確認してみてくださいね。3本指を正しく使えないまま箸に移行すると、お箸の持ち方に悪い癖がつきやすくなります。あせらず、まずは正しい姿勢で、正しく食器とスプーンを持つことから始めましょう。



正しくスプーンを持てることが、美しい箸の持ち方につながります。



9月の食育の取り組み

- ◎さくらんぼ 0歳児 月齢の遅い子（1歳未満） 歯ぐきでモグモグよく噛んで食べよう 月齢の早い子（1歳以上） スプーン・フォークで食べよう

手づかみ食べと平行して、食具を使って自分で食べることもやってみます。最初は大部分大人が手を添えて。次は顎の高さで一旦手を止めて、子どもが目で見え確認するのを待って、そこから自分で口に運ばせてみます。

- ◎さくらんぼ 1歳児 保育者と一緒にスプーンで一口分をすくって食べよう
- ◎さくら 茶碗などを正しく持って食べよう
- ◎ちゅうりっぷ 食器・食具を正しく持とう
- ◎ひまわり スプーン・フォークを3本指で正しく持とう
- ◎すみれ （給食を）30分程度で食べ終わろう

すくうところを補助して、手の使い方と同時に一口で食べられる量をおぼえます。

★8月 カレーのトッピングバイキング



トッピングはカツ・ナゲット・ゆで卵・えびフライ・ブロッコリー・アスパラ・人参の7品。並んで待つ間もワクワク。大好きなお肉を選ぶ子もいれば、彩りよく野菜を2品選ぶ子もいましたよ！



くすあげときゅうりのごま醤油和え

- うすあげ 2枚 きゅうり 1本
- ごま油 適量 濃口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2 顆粒だし 小さじ1
- 白ごま 適量

- ①うすあげは短冊に切り、油抜きをする
- ②きゅうりは斜めに切り、細切りする
- ③ごま油でうすあげを炒める
- ④揚げがしんなりしてきたら、醤油と砂糖、顆粒だしで味付けをする
- ⑤そこへきゅうりをいれて、しんなりとするまで炒める
- ⑥最後に白ごまをふる

※味をつけた揚げのところにきゅうりを入れるのがポイント！きゅうりのシャキシャキ感をほんのり残すと美味しいよ☆

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には特参ご飯100gの栄養価が含まれています。  
 ※献立は都合により、変更することがあります。  
 ※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。