



給食だより



No7 4. 10. 25 文責 梅津

手づかみ食で育つ、自分で食べる喜び

保育園では、自分で食べる意欲を育てるために離乳食の段階から手づかみ食を行っています。直接手で食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや触感を体験でき、食べ物に対して興味関心が生まれ、自らの意志で食べようという気持ちが芽生えて来ます。

始めはうまく口に入らないかもしれませんが、繰り返し続けていくことで食べ物との距離感や位置関係をつかんでいき、次第にうまく取って食べられるようになります。また自分で食材を持って口に運ぶという動きが、スプーンを持って食べるということにも繋がってきます。

スプーンを使えるようになるまでの4ステップ

- ① まずはスプーンで大人が食べさせてあげる。
- ② 上手持ちで持たせ、大人が手を添えて口に運ぶ動きを知らせる。
- ③ スプーンに一口分だけのせてやり、ひとりで食べられるようにする。
- ④ 少し深めの、縁の高い食器に少しだけ取り分けてあげ、すくう経験ができるようにする。



スプーンの持ち方の3ステップ

1歳～1歳6ヶ月頃



上手持ち



1歳6ヶ月～2歳頃



下手持ち



2歳頃～



鉛筆持ち

お子さんは今どの段階でしょうか？スプーンの持ち方は、段階を踏んで進めていくことで箸の正しい持ち方にも繋がってきます。個人差がありますので、焦らずゆっくりと時間をかけて正しい使い方を身に付けていきましょう。

ためしてレシピ たらのフライ(タルタルソースがけ)

旬の魚 たら

たらは脂質が少ないため、離乳食にも使えます。淡白な味なので味付けには工夫が必要ですが、ホイル焼き・煮つけ・炒め物・ムニエルなど様々な料理方法でおいしく食べられます。

材料(4人分)

<たらフライ>

たら 4切

小麦粉・パン粉・揚げ油 適宜

<タルタルソース>

玉ねぎ 30g

卵 1個

マヨネーズ 30g

パセリ 少々

作り方

<たらフライ>

① たらに塩・こしょうをする

② 小麦粉を水でとき①につけパン粉をつけて油で揚げる。

<タルタルソース>

① 卵をゆで、みじん切りにする。

② 玉ねぎ・パセリをみじん切りにする。

③ ③と④をマヨネーズであえる

11月の献立表

R4.10.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 火	カジキマグロの竜田揚げ 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(カジキマグロ、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (小松菜、人参、糸こんに、油揚げ、酒、みりん、砂糖、醤油) (油揚げ、もやし、キャベツ、煮干、味噌)	おにぎり (米、ゆかり)
2 水	カレーうどん チーズ くだもの	(うどん、鶏もも肉、しめじ、玉葱、人参、ピーマン、油揚げ、葱、カレー粉、かつお節、塩、片栗粉、醤油) (プロセスチーズ)	マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、バター)
4 金	卵麩丼 さつまい くだもの	(油麩、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん) (さつまい、鶏もも肉、厚揚げ、大根、ごぼう、板こんに、豆腐、葱、煮干、味噌)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
5 土	麻婆豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒) (わかめ、味噌)	せんべい
7 月	シチュー 野菜サラダ ネギスープ・くだもの	(鶏もも肉、白菜、しめじ、さつまい、人参、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、砂糖、油) (葱、えのき茸、わかめ、塩、コンソメ、ごま油)	米粉パン
8 火	ツナエッグ ジャーマンポテトサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、胡椒、油) (じゃがいも、ベーコン、玉葱、パセリ、にんにく、酢、砂糖、塩、胡椒) (豆腐、葱、小松菜、煮干、味噌)	おにぎり (米、鮭)
9 水	厚揚げとひき肉の中華風炒め ワンタンスープ くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干しいたけ、塩、しょうゆ) (サラダ菜)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)
10 木	豚肉とレバーのケチャップ和え 春雨スープ くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、にんにく、生姜、砂糖、醤油) (春雨、人参、チンゲン菜、干しいたけ、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト 焼きいも
11 金	ほっけのもみじ焼き 冷やし汁 味噌汁・くだもの	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ、塩) (ミニトマト) (キャベツ、人参、ほうれん草、油揚げ、糸こんに、うち豆、高野豆腐、醤油、塩) (白菜、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
12 土	ビビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	
14 月	納豆としらすの天ぷら けんちん汁 くだもの	(納豆、しらす、葱、小麦粉、しょうゆ) (フロッコリー) (ごぼう、人参、板こんに、鶏もも肉、里芋、大根、葱、豆腐、味噌)	きな粉ラスク (食パン、きな粉、砂糖、塩)
15 火	鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 味噌汁・くだもの	(鮭、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、えのき茸、葱、味噌、みりん、バター、酒、砂糖、) (大豆、人参、鶏もも肉、糸こんに、ごぼう、昆布、醤油、酒、みりん) (白菜、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	おにぎり (米、わかめ)
16 水	お弁当の日		ピザ (ピザ生地、ウインナー、玉葱、ピーマン、チーズ、ケチャップ)
17 木	わかめご飯 味噌おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (大根、人参、昆布、板こんに、竹輪、はんぺん、豚もも肉、味噌、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ごま、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
18 金	豚肉入りにら玉 ゴマネーズサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニラ、もやし、人参、きくらげ、塩、胡椒、ごま油) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、白ごま、マヨネーズ) (豆腐、舞茸、なめこ、煮干、味噌)	さつまいものバター風味 (さつまいも、バター、砂糖、油)
19 土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、卵、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (わかめ、味噌)	せんべい
21 月	ドライカレー フルーツヨーグルト わかめスープ	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	フレンチトースト (卵除去プリンの素、牛乳、食パン)
22 火	誕生会	さつまいも御飯(さつまいも、塩) マカロニグラタン(マカロニ、鶏もも肉、玉葱、人参、牛乳、小麦粉、塩、こしょう) (ミニトマト) 大根スープ(大根、葱、コーン、コンソメ、塩)	卵、乳不使用クレープ
24 木	ゆかり御飯 芋煮 おひたし・くだもの	(ゆかり) (里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こんに、豆腐、酒、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、菊、もやし、かつお節、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
25 金	パリパリ春巻き丼 中華風卵スープ くだもの	(春巻きの皮、豚もも肉、春雨、えのき茸、竹の子、干し椎茸、きくらげ、塩、ごま油、醤油、片栗粉、油) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、卵、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	肉まん (乳、卵不使用)
26 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こんに、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (わかめ、味噌)	
28 月	五色納豆 どさんこ汁 くだもの	(納豆、ほうれん草、のり、ツナ、ごま油、チーズ、醤油) (じゃが芋、豚もも肉、人参、コーン缶、豆腐、葱、味噌、バター、にんにく、生姜、煮干)	ポップコーン (ポップコーン、塩)
29 火	タラのフライタルソースかけ 大根と豚肉の煮物 味噌汁・くだもの	(タラ、塩、小麦粉、パン粉、こしょう、油) (玉葱、卵、パセリ、マヨネーズ) (大根、豚バラ肉、人参、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん) (なめこ、豆腐、水菜、煮干、味噌)	おにぎり (米、鮭)
30 水	塩ラーメン ジョア くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、コンソメ、塩) (ジョア)	台湾カステラ 卵、小麦粉、牛乳、油、砂糖)

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

○牛乳は午前と午後に飲みます。

○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します。