



こんだてひょう



今月の食育目標：食事のマナー

令和8年度						7月の長男目標：長事のマン					
日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料		
1火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	15火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・糸こんにゃく・醤油・三温糖	★サモサ	じゃが芋・ケチャップ		◆みそかつ	豚肉・米粉・パン粉・塩・コショウ・みそ・三温糖	カル鉄スティック			
	ひじきの煮物	ひじき・人参・コン・グリーンピース・だし・醤油・三温糖		塩・カレー粉		コールスローサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・コン・酢・油・塩				
	もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油		ぎょうざの皮		すまし汁	白菜・えのき・葱・鰹節・昆布・醤油・塩				
2水	すまし汁	白菜・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			フルーツ	バナナ					
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	16水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	厚煮し卵	卵・グリーンピース・葱・だし・醤油・三温糖	きな粉マカロニ	マカロニ・きな粉		カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	コーンフレーククッキー	小麦粉・三温糖・卵		
	豚肉とじゃが芋の炒め物	豚挽肉・じゃが芋・パプリカ・ニンニク・醤油・塩		三温糖・塩		連根のきんぴら	連根・人参・インゲン・糸こんにゃく・ごま・醤油・三温糖	バター・ベーキングパウダー			
大根の煮物	大根・人参・椎茸・だし・醤油・三温糖			南瓜の煮物		南瓜・醤油・三温糖	コーンフレーク				
3木	みそ汁	小松菜・玉葱・鰹節・昆布・みそ			みそ汁	厚揚げ・大根・葱・鰹節・昆布・醤油・塩					
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	17木	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳		
	カレイのおろし煮	カレイ・大根・生姜・醤油・三温糖	ふかし芋	さつま芋・塩		★スパイシーチキン	鶏肉・玉葱・ブロッコリー・ヨーグルト・生姜・ニンニク・トマト缶・塩・カレー粉	五平餅	米・強化米・みそ		
	小松菜の炒め物	厚揚げ・小松菜・パプリカ・ニンニク・醤油・三温糖				キャベツのサラダ	キャベツ・パプリカ・きゅうり・酢・油・塩		三温糖・ごま		
キャベツの昆布和え	キャベツ・トマト・きゅうり・塩・昆布・醤油			春雨スープ		春雨・小松菜・コン・コンソメ・醤油・塩					
4金	みそ汁	玉葱・南瓜・わかめ・鰹節・昆布・みそ			フルーツ	オレンジ					
	☆お誕生日会メニュー☆					18金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	スパゲティナポリタン	スパゲティ・ウイナー・玉葱・人参・ピーマン・なす・トマト缶・ケチャップ	牛乳	普通牛乳	卵焼き		卵・玉葱・じゃが芋・だし・醤油・三温糖	ういろ	米粉・片栗粉		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・干しぶどう・ツナ・酢・油・塩	フレンチトースト	食パン・卵・牛乳	高野豆腐の煮物		高野豆腐・人参・椎茸・グリーンピース・だし・醤油・砂糖		三温糖・ゆで小豆		
スープ	ほうれん草・じゃが芋・わかめ・コンソメ・醤油・塩		三温糖・バニラエッセンス	切干大根の酢の物	切干大根・きゅうり・しらす・ごま・だし・酢・醤油・三温糖						
5土	フルーツ	梨			すまし汁	そうめん・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩					
	親子丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・グリーンピース・卵	牛乳	普通牛乳	19土	中華丼	米・強化米・豚肉・かまぼこ・玉葱・パプリカ・チンゲン菜・白菜	牛乳	普通牛乳		
	ほうれん草の和え物	ほうれん草・えのき・ちくわ・鰹節・だし・醤油・三温糖	畑のクラッカー	大根ナムル		中華だし・塩・コショウ・ごま油・片栗粉	ねじりん棒				
	みそ汁	さつま芋・わかめ・鰹節・昆布・みそ		スープ		大根・コン・わかめ・酢・三温糖・塩・醤油・ごま油					
フルーツ	バナナ		フルーツ	もも缶							
7月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	24木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	鰹の塩焼き	鰹・塩	豆乳クリームパン	オムレツ		卵・ツナ・グリーンピース・牛乳・塩・醤油・ケチャップ	おはぎ	米・もち米			
	豚肉とキャベツの炒め物	豚挽肉・キャベツ・人参・ニンニク・醤油・三温糖		ピーマンのサラダ		ピーマン・人参・コン・椎茸・酢・塩・三温糖・醤油・ごま油		こしあん・きな粉			
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖		みそ汁		南瓜・麩・わかめ・鰹節・昆布・みそ		三温糖・塩			
8火	すまし汁	玉葱・もやし・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			デザート	ゼリー					
	食パン(ブルーベリージャム)	食パン・ブルーベリージャム	牛乳	普通牛乳	25金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	なすグラタン	牛挽肉・なす・じゃが芋・セサ用チーズ・トマト缶・ケチャップ・塩	おにぎり	米・強化米		鯖の西京焼き	鯖・みそ・醤油・三温糖	ジャムサンド	ロールパン		
	スパゲティサラダ	スパゲティ・人参・コン・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩		小松菜・しらす・ごま		空芯菜のソテー	牛肉・空芯菜・じゃが芋・人参・ニンニク・醤油・三温糖・ごま油		いちごジャム		
スープ	キャベツ・玉葱・グリーンピース・コンソメ・醤油・塩・コショウ		塩・醤油・ごま油	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・きゅうり・パプリカ・マヨネーズ・塩					
9水	フルーツ	巨峰			すまし汁	豆腐・玉葱・しめじ・鰹節・昆布・醤油・塩					
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	26土	五日ラーメン	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・コン・チンゲン菜・醤油	牛乳	普通牛乳		
	鯖のゆず風味焼き	鯖・ゆず・醤油・みりん	◆鬼まんじゅう	さつま芋・小麦粉・三温糖		中華サラダ	中華だし・塩・コショウ	畑のスナック			
	ひじきの炒め物	ひじき・人参・ピーマン・エリンギ・コン・醤油・三温糖・ごま油		ベーキングパウダー・塩		フルーツ	バナナ				
そぼろ納豆	切干大根・納豆・醤油			ご飯		米・強化米	牛乳	普通牛乳			
10木	みそ汁	麩・葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ			鯖の塩焼き	鯖・塩	スライスチーズ				
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ひじきの煮物	ひじき・厚揚げ・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖	ミレービスケット	チーズ			
	鶏肉の甘辛炒め	鶏肉・パプリカ・ブロッコリー・南瓜・玉葱・人参・ニンニク・醤油・三温糖	塩サブレ	小麦粉・三温糖・塩	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖					
	連根の天ぷら	連根・小麦粉・ベーキングパウダー・塩		卵・バター	みそ汁	切干大根・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ					
11金	みそ汁	チンゲン菜・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
	フルーツ	オレンジ			鶏肉のあんかけ	鶏肉・しめじ・人参・醤油・三温糖・だし・片栗粉	オレンジ	オレンジ			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	29火	大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ニンニク・トマト缶・小麦粉・ケチャップ・塩				
	卵とじ	卵・ちくわ・キャベツ・だし・醤油・塩	カルピスゼリー	カルピス・寒天		さつま芋のソテー	さつま芋・ハセリ・塩				
大根の煮物	大根・ひじき・人参・だし・醤油・三温糖		もも缶	みそ汁		大根・小松菜・鰹節・昆布・みそ					
さつま芋のサラダ	さつま芋・きゅうり・コン・酢・塩・油			ご飯		米・強化米	牛乳	普通牛乳			
12土	みそ汁	玉葱・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ			鯖の竜田焼き	鯖・生姜・醤油・みりん・片栗粉	お月見団子風	米・南瓜			
	ジャージャー麺	中華麺・豚挽肉・玉葱・もやし・レタス・みそ・醤油	牛乳	普通牛乳	昆布の煮物	刻み昆布・大豆・人参・大根・だし・醤油・三温糖	乳	醤油・三温糖・片栗粉			
	炒め物	三温糖・中華だし・塩・コショウ・ごま油	ミルクスティック		すまし汁	そうめん・オクラ・玉葱・鰹節・昆布・醤油・塩	幼	白玉粉・南瓜			
	デザート	ゼリー			フルーツ	梨	児	醤油・三温糖・片栗粉			
14月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	朝のおやつ						
	鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ	・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です						
	切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干・ごま・だし・醤油・三温糖		三温糖	・1、2歳児は、菓子類(カル鉄スティック・野菜スティック・畑のクラッカー・ひじきあられ・野菜スナック等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です						
	さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩			※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します						
	すまし汁	麩・なめこ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類等です						

【9月の行事食】

・24日 お彼岸 (おはぎ)

【スプーンの持ち方 3ステップ】

- ①上手持ち(1〜1歳半ごろ) ◆上から持ち手を握る
- ②下手持ち(1歳半〜2歳ごろ) ◆下から持ち手を握る
- ③鉛筆持ち(2〜2歳半ごろ) ◆親指、人差し指、中指を使って握る
親指と人差し指を立ててピストルの形を作り、スプーンをのせて指でつまむように持ちます(バキューン持ちともいいます) この持ち方がスムーズにできるようにすることで、お箸への移行(3歳ごろ)がスムーズになります



現在ひかり組では、上手持ち、下手持ち、鉛筆持ちなど様々な段階の子どもの姿が見られます。身体の発達に合わせて、鉛筆持ちができるように、園の様子をご家庭と共有し、お箸への移行を進めていきたいと思ひます。正しい持ち方ができているか、ご家庭でも確認願ひします。