

2月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 煮魚 白菜とハムのサラダ スープ	牛乳 かりんとう	じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、こ ま、ごま油、米、 押麦	白身魚、牛乳、ハ ム	はくさい、にんじん、 コーン、きゅうりねぎ	お茶 ポーロ
2	水	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き 果物	お茶 (手作り) しめじご飯	米、油、砂糖、こ ま油、ごま、押麦	卵、豚肉、さつま 揚げ、ツナ、油揚 げ、だいず、から あげ	りんご、にんじん、た まねぎ、切り干しだい ごん、しめじ、ねぎ、 こんぶ、干ししいたけ	牛乳 クッキー
3	木	ごはん クリームシチュー 大豆とひじきのサラダ 	牛乳 せんべい	さつまいも、油、 砂糖、ごま油、 米、押麦	鶏もも肉、だい ず、牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ブロッコ リー、コーン、ひじき	お茶 あられ
4	金	ごはん 魚のレモン風味 ささみと野菜の中華サラダ かきたま汁	牛乳 メロンパン	さつまいも、油、 片栗粉、砂糖、こ ま、ごま油、米、 押麦	白身魚、牛乳、 卵、鶏ささ身	きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、えのき だけ、切り干しだい ごん、ねぎ、レモン	牛乳 果物
5	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂 糖、油、ごま、 米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ、麦 みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 もやし、しめじ、きゅ うり、コーン、ねぎ	お茶 ビスケット
6	日						
7	月	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛揚げ きゃべつとリンゴのサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	さといも、油、片 栗粉、干しとうめ ん、砂糖、ごま、 米、押麦	鶏もも肉、牛乳、 かまぼこ	キャベツ、りんご、 きゅうり、ほうれんそ う、ねぎ	お茶 クラッカー
8	火	ごはん ぶり大根 ほうれん草ともやしのごまあえ みそ汁	牛乳 (手作り) ジャムサンド	食パン、砂糖、こ ま、米、押麦	ぶり、牛乳、麦み そ、ちくわ、油揚 げ	だいごん、ほうれんそ う、かぼちゃ、もやし、たま ねぎ、しめじ、ブルーベリー ジャム、にんじん、いちご ジャム、ねぎ、しょうが	お茶 ポーロ
9	水	ごはん ハンバーグ～オーロラソース～ かみかみ和え 果物 	牛乳 (手作り) あげパン	ロールパン、油、 パン粉、砂糖、マ ヨネーズ、ごま、 米、押麦	豚ひき肉、牛乳、 きな粉、卵、ハ ム、するめ、しら す干し	りんご、キャベツ、も やし、たまねぎ、ほう れんそう、ブロッコ リー、にんじん	お茶 せんべい
10	木	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 クラッカー	じゃがいも、しら たき、砂糖、油、 米、押麦	牛肉、牛乳、チー ズ、かにかまぼ こ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 わかめ	お茶 チーズ
11	金	建国記念の日					
12	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 クッキー	油、砂糖、片栗 粉、ごま油、米、 押麦	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、ちく わ、みそ	もやし、たまねぎ、に んじん、きゅうり、に ら	お茶 果物
13	日						
14	月	おにぎり カレーうどん ほうれん草サラダ	牛乳 (手作り) 大学芋	ゆでうどん、さつ まいも、カレール ウ、油、黒砂糖、 片栗粉、ごま、黒 ごま、米	豚肉、牛乳、しら す干し、かつお節	ほうれんそう、キャバ ツ、たまねぎ、白ね ぎ、しめじ、コーン、 にんじん	お茶 ポーロ
15	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ひじきのミルクィーサラダ 麩のすまし汁	牛乳 せんべい	玄米フレーク、 油、小麦粉、マヨ ネーズ、焼ひ、砂 糖、米、押麦	白身魚、牛乳、ハ ム、卵、かまぼこ	ほうれんそう、えのき だけ、コーン、にんじ ん、ひじき、ねぎ	お茶 クッキー
16	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き スイートポテトサラダ	牛乳 ビスケット	さつまいも、油、 マヨネーズ、米、 押麦	鶏もも肉、牛乳、 牛乳、ハム	ブロッコリー、きゅ うり、マーマレード、干 しぶどう	牛乳 クラッカー

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん 筑前煮 リャンパンサンス	お茶 ヨーグルト ウエハース	さといも、板こんにゃく、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	ヨーグルト、鶏もも肉、卵、ちくわ、ハム	トマト、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう	牛乳 クッキー
18	金	ごはん 鮭のポトフ れんこんきんぴら	牛乳 (手作り) サーターアンダギー	じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、油、板こんにゃく、砂糖、ごま、米、押麦	さげ、ウインナー、牛肉、卵、牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン	お茶 せんべい
19	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ おかか和え	牛乳 ビスケット	しらたき、砂糖、米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、凍り豆腐、かにかまぼこ、かつお節	ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	お茶 クッキー
20	日						
21	月	ごはん 元気団子 スパサラダ	牛乳 カステラ	マヨネーズ、スパゲティー、油、パン粉、片栗粉、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、焼き豆腐、鶏レバー、ハム、卵、牛乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、しょうが、あおのり	牛乳 せんべい
22	火	ごはん 煮魚 青菜の白和え 果物	牛乳 (手作り) 肉まん	小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、すりごま、片栗粉、米、押麦	白身魚、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、麦みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、しょうが、干ししいたけ	お茶 ビスケット
23	水	天皇誕生日 					
24	木	ごはん ハヤシライス 大根とじゃこのサラダ	お茶 (手作り) あべかわ団子	じゃがいも、白玉粉、ハヤシルウ、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛肉、絹ごし豆腐、きな粉、しらす干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり	牛乳 ポーロ
25	金	ごはん さばの味噌煮 コロコロサラダ	牛乳 クッキー	油、片栗粉、砂糖、ごま、米、押麦	さば、牛乳、チーズ	トマト、きゅうり、レモン、コーン、しょうが	牛乳 バナナ
26	土	ごはん 牛肉の甘辛煮 キャベツのしらす和え	牛乳 せんべい	しらたき、油、砂糖、ごま、米、押麦	焼き豆腐、牛肉、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、きゅうり、ねぎ	お茶 クラッカー
27	日						
28	月	ごはん おでん ほうれん草とツナのあえ物	牛乳 いもけんぴ	じゃがいも、板こんにゃく、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、ちくわ、さつま揚げ、ツナ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、こんぶ	牛乳 ビスケット

〈お箸の練習は急がずゆっくりすすめましょう〉

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイントです。離乳期の「手づかみ食べ」は、遊んで食べているようでも、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口まで運び入れる目と手と口の協調運動です。手でつかむことで、食べ物の固さや温度を確かめて、どれくらい力で握ればいいのかという感覚を覚えていき、この経験が、食器や食具(スプーン・フォーク・お箸など)が上手に使えるようになることにつながっていきます。「食具食べ」も、目で食べ物や食器の位置や大きさ・形などを確かめて、食具の先にとらえた食べ物を腕や手、指先を使って口に運び入れるという協調運動です。手づかみ食べが上手になったらスプーンやフォークを使ってみます。指は小指側から親指側へと発達が進むので、スプーンの持ち方も右図のように変化していきます。えんぴつ持ちができるようになってから、お箸の練習を始めるとスムーズに進めやすいです。初めは食べこぼすことも多いと思いますが、試行錯誤を繰り返し、経験とともに上手になっていきますよ。



- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)
- ② 上のお箸を親指、人差し指、③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。



1歳
●手のひら握り
●手指握り
●ペンホルダー(えんぴつ持ち)
3歳で
出典 向井実恵、堀ちはる(指導)「1〜3歳頃の子どもの食事 食べるの大好き!」食べる力を育てる幼児食-1。母子衛生研究会、東京、2012