



食育だより もぐもぐ11月号



スプーンやフォークの正しい持ち方を身に着けよう～！

お家でどのようにスプーンを持って食べていますか？大前提として...良い姿勢が保たれていないと、正しい持ち方は難しいといわれています。正しい持ち方にステップアップする為には全身の大きな筋肉を動かし体幹を育てる事や、細かい指の動きが大切だと言われています。「〇歳になったら」という目安はありませんので、お子さんの発達に合わせてスプーンや箸を選びましょう～★

* 献立は変更になる場合があります。ご了承ください。変更した場合は、出入口にある献立表（ご飯の掲示があるところ）に記載します。



- ・手づかみ食べ
- ・正しい姿勢



上手持ち



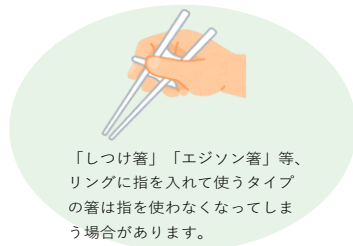
下手持ち



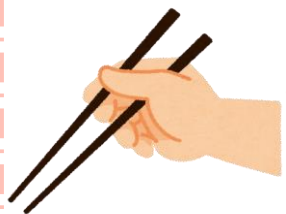
鉛筆持ち

【スプーンの移行】

- ・上から握る、グー握り（下手持ちもあります）
- ・指を使う指握り
- ・3本指で持つ鉛筆握り



「しつけ箸」「エジソン箸」等、リングに指を入れて使うタイプの箸は指を使わなくなってしまう場合があります。



【箸へ移行する目安】

- ・スプーンを正しく持つことができる
 - ・3本指でクレヨン等が使える
 - ・指を独立して動かすことができる
- 「親指だけ曲げてー。次は人差し指だけ...」と伝えて1本指ずつ曲げられる 等

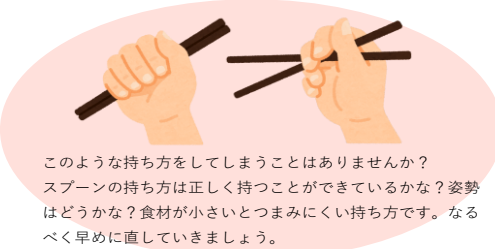
【魔法の粉】とは…

あご・いわし・昆布を粉末にしたものと、ごま・青のり・醤油・酢で作るミネラルたっぷりのふりかけです☆彡

* 毎日「納豆」「ぬか漬け（浅漬け）」「麦茶」が一緒に提供されます。納豆には梅干しやチーズが入る場合もあります。



今年も菅生でたくさんのおさつまいもが収穫できました！先月よりご飯やおやつで提供しています。11月も子どもたちに食べたいメニューを聞いて、食べていきたいと思います☆



このような持ち方をしてしまうことはありませんか？スプーンの持ち方は正しく持つことができているかな？姿勢はどうか？食材が小さいとつまみにくい持ち方です。なるべく早めに直していきましょう。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 パナナ	2 ふかしかぼちゃ	3	4 チーズ・小魚
昼食			栗ごはん、はっと汁、りんご	ご飯（玄米・5分）、厚揚げの煮物、さんまのつみれ汁、ふりかけ（ひじき）	おやすみ	麻婆豆腐丼、中華スープ、パナナ
午後			青菜の中華風おにぎり、小女子	豆腐とキャベツのお好み焼き		煮込みうどん
夜食			春雨スープ	りんご		
午前	6 ふかししいも	7 パナナ	8 ふかしじゃがいも	9 りんご	10 ふかしかぼちゃ	11 チーズ・小魚
昼食	ご飯（麦）、大豆つくね、3色バリバリサラダ、雷汁	ご飯（雑穀）、さばのみそ焼き、すき昆布の煮物、みそ汁（もやし・わかめ）	ご飯（玄米・5分）、豚肉のすき焼き風煮、ほうとう風汁、ふりかけ（ゆかり）	きのこたっぷりハヤシライス、キャベツのスープ、梨	ご飯（雑穀）、ふりのごまソースがけ、キャベツとしらすのサラダ、豆乳味噌スープ	カレーライス、もやしのスープ、りんご
午後	ミネラルおにぎり、小女子	りんごとさつまいもの重ね煮	鮭わかめおにぎり	芋もち、蒸しお豆	大豆肉みそおにぎり、小女子	果物
夜食	野菜スープ	みそ汁	パナナ	鶏粥	春雨スープ	
午前	13 ふかししいも	14 りんご	15 ふかしかぼちゃ	16 パナナ	17 ふかしじゃがいも	18 チーズ・小魚
昼食	ご飯（玄米・5分）、野菜とお豆の揚げ漬け、おくすがけ、ふりかけ（魔法の粉）	ご飯（雑穀）、ホックのみりん焼き、切り干し大根のサラダ、すまし汁（舞茸・しめじ）	ピピンパ丼、ワンタンスープ、ラフランス	ご飯（雑穀）、鶏肉のゆかり焼き、小松菜の磯部和え、みそ汁（豆腐・わかめ）	ご飯（麦）、さつまいもの天ぷら、ひじきの煮物、みそ汁（油麩）	鶏そぼろ丼、キャベツのスープ、パナナ
午後	高野豆腐ドーナツ（きなこ味）、煮豆	おかかチーズおにぎり、小女子	大学芋	大豆じゃこおにぎり、小女子	かぼちゃ蒸しパン、果物	果物
夜食	パナナ	みそ汁	鶏粥	野菜スープ	りんご	
午前	20 パナナ	21 ふかしじゃがいも	22 りんご	23	24 ふかしかぼちゃ	25 チーズ・小魚
昼食	ご飯（雑穀）、たらのから揚げごまソースがけ、ブロックリーサラダ、みそ汁（じゃがいも・わかめ）	ご飯（麦）、鶏肉の照り焼き、3色バリバリサラダ、雷汁	鮭わかめごはん、豆乳担々風スープ、パナナ	おやすみ	ご飯（玄米・5分）、里芋とひき肉の煮物、豚汁、ふりかけ（青菜としらす）	豚丼、春雨スープ、みかん
午後	スイートポテト、きなこ豆	ミネラルおにぎり、小女子	豆腐のパンケーキ（小豆）		きなこおはぎ、果物	のりおにぎり（梅）
夜食	鶏粥	野菜スープ	みそ汁		パナナ	
午前	27 ふかししいも	28 りんご	29 ふかしかぼちゃ	30 パナナ		
昼食	ご飯（麦）、鮭の味噌チーズ焼き、すき昆布の煮物、みそ汁（豆腐・わかめ）	キーマカレー、白菜のスープ、パナナ	ご飯（玄米・5分）、鶏肉と根菜の煮物、いわしのつみれ汁、ふりかけ（魔法の粉）	ご飯（雑穀）、さんまのかば焼き、炒り豆腐、みそ汁（もやし・油揚げ）		
午後	きつねうどん	のりおにぎり（ゆかり）	にんじんケーキ、揚げお豆	青のりチーズおにぎり、小女子		
夜食	パナナ	みそ汁	野菜スープ	りんご		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	490kcal	22.3g	13.6g	1.4g
3歳以上児	567kcal	26.0g	16.4g	1.7g



令和5年11月 <完了期食> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
1	水	バナナ	さつまいもおじや さつまいも	りんご	はっと汁 はっと・鶏肉・大根・人参・油揚げ・ごぼう・干し椎茸・小松菜	青菜としらすのおじや
2	木	ふかし かぼちゃ	厚揚げの煮物 生揚げ・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく		さんまのつみれ汁 大根・人参・豆腐・長ねぎ・ごぼう・さんま	やさい おじや
4	土	果物	お豆腐丼 豆腐・豚肉・人参・ピーマン・椎茸	バナナ	スープ 干し椎茸・チンゲン菜・鶏肉・人参・玉ねぎ	煮込み うどん
6	月	ふかし いも	大豆つくね 鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・青のり・しらす・大豆・れんこん	3色サラダ キャベツ・人参・きゅうり	雷汁 豆腐・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ	あおのり おじや
7	火	バナナ	さばのみそ煮 さば	すき昆布の煮物 すき昆布・人参・凍り豆腐・大豆・こんにゃく・油揚げ	みそ汁 もやし・わかめ・大根・豆腐・人参・小松菜・凍り豆腐	りんごとさつ まいもの甘煮
8	水	ふかし じゃがいも	豚肉のすき焼き風煮 豚肉・焼き豆腐・長ねぎ・玉ねぎ・えのき・糸こんにゃく・白菜・椎茸・春菊・なると		ほうとう風汁 南瓜・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・豚肉・こんにゃく	鮭わかめ おじや
9	木	りんご	きのこたつぱりあんかけ じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆ミート・しめじ・エリンギ・えのき・ひよこ豆・舞茸	梨	キャベツのスープ キャベツ・鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき	マッシュポ テト
10	金	ふかし かぼちゃ	ぶりの煮つけ ぶり	キャベツとしらすのサラダ キャベツ・人参・しらす	豆乳味噌スープ 鶏肉・豆腐・南瓜・大根・人参・ごぼう・小松菜・豆乳	大豆肉味噌 おじや
11	土	果物	野菜のあんかけ丼 じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚肉・ピーマン	りんご	白菜のスープ 白菜・もやし・鶏肉・しめじ・じゃがいも・人参	バナナ
13	月	ふかし いも	野菜とお豆のあんかけ 鶏肉・南瓜・れんこん・玉ねぎ・人参・大豆・生揚げ		おくずがけ 温麺・小松菜・人参・干し椎茸・麩・油揚げ・こんにゃく	きなこ おじや
14	火	りんご	ほっけの煮つけ ほっけ	切り干し大根のサラダ 切り干し大根・きゅうり・人参・もやし・玉ねぎ・大豆・ひよこ豆	すまし汁 豆腐・えのき・小松菜・かまぼこ・白菜・舞茸・しめじ・凍り豆腐・わかめ	おかか おじや
15	水	ふかし かぼちゃ	ビビンバ丼 ほうれん草・鶏ひき肉・もやし・人参・大豆・大豆ミート	ラフランス	ワンタンスープ ワンタンの皮・チンゲン菜・キャベツ・人参・鶏肉	さつまいも の甘煮
16	木	バナナ	鶏肉の煮つけ 鶏肉	小松菜の和え物 小松菜・もやし・人参	みそ汁 豆腐・わかめ・人参・大根・もやし・凍り豆腐・小松菜	大豆じゃ こ おじや
17	金	ふかし じゃがいも	さつまいもの甘煮 さつまいも	ひじきの煮物 ひじき・凍り豆腐・人参・干し椎茸・大豆・こんにゃく・油揚げ	みそ汁 油麩・豆腐・キャベツ・もやし・椎茸	マッシュ南 瓜
18	土	果物	鶏そぼろ丼 鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・糸こんにゃく	バナナ	キャベツのスープ キャベツ・鶏肉・えのき・玉ねぎ・人参	りんご
20	月	バナナ	たら煮つけ たら	ブロッコリーサラダ ブロッコリー・きゅうり・鶏ささみ・人参	みそ汁 じゃがいも・人参・大根・小松菜・凍り豆腐・わかめ	マッシュ さつまいも
21	火	ふかし じゃがいも	鶏肉の煮つけ 鶏肉	3色サラダ キャベツ・人参・きゅうり	雷汁 豆腐・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ	あおのり おじや
22	水	りんご	鮭わかめおじや 鮭・わかめ	バナナ	豆乳味噌スープ 春雨・キャベツ・人参・もやし・にら・豆乳	かぼちゃ の甘煮
24	金	ふかし かぼちゃ	里芋とひき肉の煮物 里芋・豚肉・人参・こんにゃく・油揚げ・いんげん・干し椎茸		豚汁 豚肉・豆腐・里芋・白菜・大根・人参・ごぼう・小松菜・こんにゃく・しめじ	きなこ おじや
25	土	果物	豚丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・えのき・人参	みかん	春雨スープ 春雨・チンゲン菜・白菜・人参・鶏肉・わかめ	おかか おじや
27	月	ふかし いも	鮭の味噌煮 鮭	すき昆布の煮物 すき昆布・人参・凍り豆腐・大豆・こんにゃく・油揚げ	すまし汁 豆腐・えのき・小松菜・かまぼこ・白菜・舞茸・しめじ・凍り豆腐・わかめ	煮込み うどん
28	火	りんご	野菜とお豆のあんかけ丼 大豆・大豆ミート・豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン・ひよこ豆	バナナ	白菜のスープ 白菜・鶏肉・椎茸・じゃがいも・人参	あおのり おじや
29	水	ふかし かぼちゃ	鶏肉と根菜の煮物 里芋・鶏肉・れんこん・大根・人参・大豆・いんげん・大豆ミート・こんにゃく・油揚げ		いわしのつみれ汁 大根・人参・豆腐・長ねぎ・ごぼう・いわし	にんじん粥
30	木	バナナ	さんまの煮つけ さんま	炒り豆腐 豆腐・鶏ひき肉・人参・椎茸・ごぼう	みそ汁 もやし・豆腐・大根・人参・小松菜・油揚げ・凍り豆腐・わかめ	やさい おじや

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 配慮してほしい事などは台所にご相談ください。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。