

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	
1 納豆ごはん 鮭のあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	2 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	3 文化の日 	4 軟飯 ささみのあんかけ煮 きゃべつのじゃこ和え スティック野菜煮 豆乳のみそ汁	5 軟飯 白身魚と高野豆腐煮 春雨のやわらか煮 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	
8 食パン 野菜入りつくね きゅうりの和え物 スティック野菜煮 里芋のスープ	9 軟飯 鮭の野菜あんかけ ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	10 お弁当の日 	11 軟飯 ささみのほぐし煮 里芋の煮物 スティック野菜煮 白菜のみそ汁	12 赤飯 白身魚の煮付け かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	
15 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 かぶのみそ汁	16 軟飯 白身魚の磯辺煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 大根のみそ汁	17 軟飯 貝だくさん汁 きゃべつのお浸し スティック野菜煮	18 もみじごはん 豆腐入りつくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	19 軟飯 魚の野菜煮 さつまいもの煮物 野菜スティック煮 チンゲン菜のみそ汁	
22 食パン ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 コーンクリームスープ	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 ハンバーグ かぶの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	25 さつまいもごはん 鮭のトマトあんかけ煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	26 軟飯 ささみの煮物 大根の煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	
29 煮込みうどん ほうれん草のお浸し スティック野菜煮	30 軟飯 豆腐入りつくね きゃべつのお浸し スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	旬の食材 白菜、かぶ、ブロッコリー、 大根、長ねぎ、れんこん、 里芋、さんま、りんご、柿 など			 11月10日(水) 全クラスお弁当の日です。 準備をお願いします。

手づかみ食べについて

手づかみ食べは、**食べるための学習時間**です。目で見たものを**手でつかみ、硬さや感触、温度などを感じ、前歯でかじりとる**ことで咀嚼します。

とても散らかるので、大人は大変かもしれませんが、手づかみメニューにスティック野菜など汚れにくいものを用意して少しずつ試してみましょ。

ゆとりのある時には汚れてもつきあってあげるといいかもしれません。

新聞紙を敷いたりして自分で食べることを楽しませてあげてください。

手づかみ食べの頃にしっかり指先でつかんで食べることでスプーンや食器を持つ力がついていきます。



魚のおろし煮

(材料)

- 白身魚(かれい、たらなど)・・・1切れ
- 大根・・・・・・・・・・・・・・1/8個
- 大根の葉(葉先)・・・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
(だし昆布を入れて、一緒に煮てもいいですよ)

(作り方)

- ①白身魚はゆでてほぐす。
- ②大根は皮をむいてすりおろす。
大根の葉はゆでて細かく刻む。
- ③鍋にだし汁とすりおろした大根を入れて煮立て、大根の葉を加えてひと煮する。

刺身用の魚を使用すると、骨がなく、使いやすいですよ!



保育園では、手づかみできるようにごはんはおにぎりにしたり、必ず1品はスティック野菜をつけています。手づかみ食べは、**食べる意欲にもつながります**ので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。
 ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。

(後期食)

令和3年10月29日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	
1 納豆ごはん 鮭のあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	2 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	3 文化の日 	4 軟飯 ささみのあんかけ煮 きゃべつのじゃこ和え スティック野菜煮 豆乳のみそ汁	5 軟飯 白身魚と高野豆腐煮 春雨のやわらか煮 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	
8 食パン 野菜入りつくね きゅうりの和え物 スティック野菜煮 里芋のスープ	9 軟飯 鮭の野菜あんかけ ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	10 お弁当の日 	11 軟飯 ささみのほぐし煮 里芋の煮物 スティック野菜煮 白菜のみそ汁	12 赤飯 白身魚の煮付け かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	
15 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 かぶのみそ汁	16 軟飯 白身魚の磯辺煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 大根のみそ汁	17 軟飯 貝だくさん汁 きゃべつのお浸し スティック野菜煮	18 もみじごはん 豆腐入りつくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	19 軟飯 魚の野菜煮 さつまいもの煮物 野菜スティック煮 チンゲン菜のみそ汁	
22 食パン ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 コーンクリームスープ	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 ハンバーグ かぶの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	25 さつまいもごはん 鮭のトマトあんかけ煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	26 軟飯 ささみの煮物 大根の煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	
29 煮込みうどん ほうれん草のお浸し スティック野菜煮	30 軟飯 豆腐入りつくね きゃべつのお浸し スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	旬の食材 白菜、かぶ、ブロッコリー、 大根、長ねぎ、れんこん、 里芋、さんま、りんご、柿 など			 11月10日(水) 全クラスお弁当の日です。 準備をお願いします。

「ちゃんと噛んでいますか!？」
チェックポイント

前歯だけで噛んでいませんか?

唇を閉じて噛んでいますか?

噛んでいる方の口角がくぼんでいますか?

奥の方で何回も噛んでいますか?

食べるときにくちやくちや音がしていませんか?

上唇と舌を鍛えることが大事です!!

- * 大きくてやわらかいものをかじりとして食べましょう
- * 手づかみ食べをどんどんしましょう
- * ストローやマグではなく、コップを使いましょう(1歳前後)



食材を小さく切りすぎていませんか?

魚のおろし煮

(材料)

- 白身魚(かれい、たらなど)・・・1切れ
- 大根・・・・・・・・・・・・・・1/8個
- 大根の葉(葉先)・・・・・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
(だし昆布を入れて、一緒に煮てもいいですよ)

(作り方)

- ①白身魚はゆでてほぐす。
- ②大根は皮をむいてすりおろす。
大根の葉はゆでて細かく刻む。
- ③鍋にだし汁とすりおろした大根を入れて煮立て、大根の葉を加えてひと煮する。

刺身用の魚を使用すると、骨がなく、使いやすいですよ!



- * 食材、行事等で献立を変更することがあります。
- * 献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。