

曜日	月	火	水	木 1	金 2	土 3												
献立				ささみフライ 三色サラダ なめこ汁 スイーティー	大豆ハンバーグ マッシュポテト わかめスープ みかん	ハムピカタ コーンサラダ しめじの味噌汁 バナナ												
未満児 主食	ごはん			ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	さつまいも揚げ 牛乳			カステラ 牛乳	ヨーグルト せんべい													
日	5	6	7	8	9	10												
献立	エビと豆腐の炒め キャベツの信田煮 春雨スープ キウイフルーツ	♡ほかほかごはん♡ チキンチキンごぼう カミカミ大根サラダ 白菜と人参のみそ汁 りんご	南瓜グラタン 若布サラダ かきたま汁 バナナ	赤魚の塩焼き 干草和え 豚汁 スイーティー	鶏真薯 切干サラダ 小松菜のみそ汁 みかん	手作り弁当 												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん													
おやつ	さつまいも揚げ 牛乳	パンナコッタ せんべい	白玉団子黒みつけ 牛乳	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	ツナサンド 牛乳													
日	12	13	14	15	16	17												
献立	振替休日 	☆ほかほかごはん☆ 中華ローストチキン 拌三糸 野菜ミルクスープ キウイフルーツ	コロケ シーザーサラダ しめたま汁 みかん	小魚と大豆のからめ煮 かぼちゃのいとこ煮 かにぱっとう バナナ	オムレツ 胡瓜と春雨の和え物 つくね汁 スイーティー	変り納豆 さつまいも甘煮 青菜のみそ汁 みかん												
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ		大学芋 牛乳	ココアケーキ 牛乳	りんごのクラフティ 牛乳	じゃこトースト 牛乳													
日	19	20	21	22	23	24												
献立	ピーマンの肉詰め煮 ジャーマンポテト きのこのスープ りんご	☆ほかほかごはん☆ みそおでん 青菜としめじのお浸し 吉野汁 バナナ	魚の照り焼き 深山和え せんべい汁 みかん	♡誕生会♡ カレーうどん エビフライ ポテトのサラダ いちご	天皇誕生日 	とりごま煮 キャベツの甘酢和え 若布スープ みかん												
未満児 主食	ごはん	ごはん	卵ごはん			ごはん												
おやつ	甘食 牛乳	カルピスゼリー せんべい	お好み焼き 牛乳	フルーツケーキ 牛乳														
日	26	27	28	29	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>～今月の一平均栄養所要量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>497kcal</td> <td>396kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.4g</td> <td>18.2g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>17.9g</td> <td>18.0g</td> </tr> </tbody> </table> </div>			未満児	以上児	エネルギー	497kcal	396kcal	たんぱく質	19.4g	18.2g	脂肪	17.9g	18.0g
	未満児	以上児																
エネルギー	497kcal	396kcal																
たんぱく質	19.4g	18.2g																
脂肪	17.9g	18.0g																
献立	パイとハムのステーキ 親子サラダ カレー汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 魚のホイル焼き 七福ナムル ふのりのみそ汁 りんご	ひじき卵 胡麻豆腐和え もやしのみそ汁 スイーティー	野菜ロールカツ マカロニサラダ 卵スープ みかん														
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん														
おやつ	ごまポッキー 牛乳	小倉白玉 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	豆乳ババロア せんべい														

くはしの使い方にも気を付けましょう

まずは、自分が正しく持っているかチェックしてみよう!

- 1 持つ位置は、箸先から2/3の位置
- 2 上の箸は、人差し指と中指ではさみ、親指をさえる。
- 3 下の箸は、薬指の先と親指の付け根で固定する。

★箸を動かす時は、人差し指と中指を使い、上の箸だけを動かして、箸を開いたり閉じたりします。

できているかな??

まよいばし どれにしようか、ふらふらする 	なみだばし 汁をぼたぼたさせながら、食べ物を運ぶ 	よせばし 食器をはしでよせる
さしばし 食べ物をはしですす 	もちばし はしを持ったまま食器を持つ 	はしわたし(ひろいばし) はしからはしへ食べ物を受け渡す

<p>にぎりばし</p>  <p>はしをつかんでもつ</p>	<p>ねぶりばし</p>  <p>はしをなめる</p>	<p>はしわた</p>  <p>はしからはしを受けわたしを</p>
<p>たたきばし</p>  <p>はしで食器をたたく</p>	<p>まよいばし</p>  <p>どの料理を取ろうか ふらふらする</p>	<p>なみだば</p>  <p>汁をたらしながら 食べ物を運ぶ</p>

すぽーんかえんびつもち
できるよにまつたら
れんしゆすたーと

ただしもちかた

- はしはおやゆびとひとさしゆびと
なかゆびの3本でかるくもつ
- おやゆびはひとさしゆびの
つめのよこにあてる
- うえのおはしだけをうごかす
- 1センチほどおはしをだす
- はしさをそろえる
- おやゆびと
ひとさしゆびのあいだ(ねもと)に
はさみこていする
- ぐすりゆびの
つめのよこにあてる

- ぐすりゆびとおやゆびのねもとで、
1ほんのおはしをもちます。
(しっぺりこていする！)
- うえのおはしをおやゆび、
ひとさしゆび、なかゆびの
3本でもちます。
- なかゆびとひとさしゆびで、
うえのおはしだけをうごかし、
おはしをひらいたりとしたり
してものをつかみます。

はしで食べ物を
つきさす

おはしの正しい持ち方

- 親指は人差指の
爪の横にあてる
- はしは親指と人差指、
中指の三本で軽く持つ

(動かすのは上側だけ)

はみ出す
(1cm)

そろえる

- 薬指の爪の横にあてる
- 親指と人差指のまには
はさみ固定する

**幼児は手から
かしくなる**