

令和7年12月予定献立表

ふるえこども園

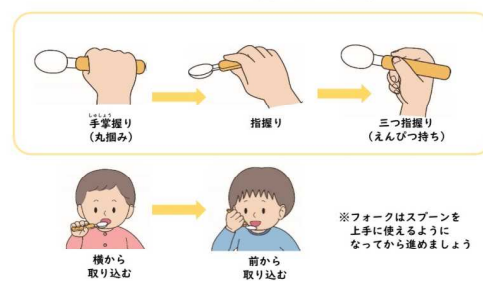
月	火	水	木	金	土
1 ごはん 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 五目スープ ミルク クリームパン	2 ごはん ミートボールのケチャップ煮 甘酢サラダ チンゲンサイのスープ ミルク ミルククッキー	3 のりごはん 五目わかめラーメン ごま和え バナナ 飲むヨーグルト せんべい	4 ミルクロールパン インディアンスパゲッティ もやしとハムのサラダ 卵スープ お茶 肉みそおにぎり	5 ひじきごはん 魚のマヨネーズ和え 大根ののり和え みそ汁 ミルク かりんとう風トースト	6 納豆ごはん にらと卵の炒め煮 青のり汁 ヨーグルト ミルク コロコロドッグ
8 ごはん 和風ミートローフ ちりめん酢の物 みそ汁 ミルク 焼きそば	9 ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 ミルク 豆腐団子	10 食パン 鶏肉のオレンジ焼き ポパイサラダ 野菜スープ お茶 鮭昆布おにぎり	11 ひじきごはん 魚の中華風あんかけ わかめスープ ヨーグルト ミルク マーブルケーキ	12 スタミナ豚丼 いろいろサラダ けんちん汁 飲むヨーグルト コーンスナック	13 発表会 
15 ごはん 豆腐とツナの卵焼き 春雨の中華和え 豚汁 ミルク ジャムサンド	16 納豆ごはん ひじきの甘辛煮 みそ汁 ヨーグルト ミルク ココア蒸しパン	17 麦ごはん かみなり豆腐 みそ汁 バナナ ミルク ウィンナーロール	18 ミルクロールパン クリームシチュー コールスローサラダ みかん お茶 筍そぼろおにぎり	19 バイキング給食 (おにぎり・魚の甘酢ダレ・鶏肉のバ ーベキュー焼き・キャベツのごまサウ ダ・納豆の和え物・みそ汁・フチゼリ ー) 飲むヨーグルト コーンスナック	20 中華丼 三色ナムル にらスープ ミルク メープルお麩ラスク
22 ごはん 豆腐とひき肉のみそ炒め すまし汁 みかん ミルク 竹輪の磯辺揚げ	23 ごはん 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 みそ汁 ミルク コーンスナック	24 ツリーライス フライドチキン スパゲッティサラダ クリームコンスープ ミルク クリスマスケーキ	25 のりごはん 親子うどん キャベツの甘酢和え ヨーグルト ミルク ごまごまドーナツ	26 ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのおかか和え きつね汁 お茶 にゅうめん	27 味噌カレー ごまドレサラダ バナナ 飲むヨーグルト せんべい

『スプーン使い方の発達について』

子どもは1歳頃からスプーンに興味を持ち始め、最初はぎゅっと握って口に運ぶ練習をします。1歳半～2歳頃になると、こぼしながらも自分で食べる喜びが育ちます。2～3歳頃には手首の動きが発達し、「すくう→運ぶ」が上手になります。3～4歳頃には量の調整ができ、こぼしにくくなります。4～5歳頃にはほぼ大人のように安定して使えるようになります。

大切なのは、こぼすことを叱らず、「できた!」を積み重ねることです。足が床につく姿勢や、すくいやすい食材の工夫も発達を助けます。

スプーンの使い方の発達



献立紹介 『ひじきのかき揚げ』 子ども達に人気でおかわりも沢山してくれました!!

【材料】(3～5歳児1個分)

ひじき 2g 南瓜 20g 人参 20g 玉葱 20g 竹輪 3g 鶏こま切れ肉 10g
卵 1個 薄力粉 10g 揚げ油 適量 A 薄口醤油 5g 砂糖 3g みりん 3g

【作り方】

- ①ひじきを水で戻す。南瓜、人参は細くせん切りにする。玉葱は薄くスライスにする。竹輪はみじん切りにする。Aのタレは混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに卵と薄力粉を入れ、衣を作る。①と鶏肉を加え、全体になじむように混ぜる。
- ③170℃の揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。
- ④粗熱を取ったら、タレをかけて出来上がり。

