

令和7年

10月 給食献立表

福田こども園

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぽぽ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						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
1 15	水	牛乳 ビスコ	鶏肉のから揚げ 野菜のごま和え 梨	菜めし	牛乳 スイートポテト	ビスコ、ごま、砂糖 さつまいも	牛乳、鶏肉、卵 かつお節、バター	人参、小松菜、もやし 梨
2 16	木	牛乳 バナナ	鯖の塩こうじ焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁		牛乳 ブラウニー	さつまいも、砂糖 米粉	牛乳、鯖、豚肉 かつお節、青のり 油揚げ、みそ、バター 豆腐	バナナ、切干大根 もやし、人参、キャベツ 玉ねぎ、ねぎ
3 17	金	牛乳 ビスケット	鶏肉と里芋の炒め煮 もやしのごま和え 柿		牛乳 フライポテト	ビスケット、里芋 砂糖、ごま フライポテト	牛乳、鶏肉、平天	人参、大根、小松菜 干しいたけ、もやし こんにゃく、しょうが グリーンピース、柿
4 18	土	お茶 ミニトーナツ	牛丼 のっぺい汁 パン缶		お茶 菓子	ミニトーナツ、砂糖 里芋、菓子	牛肉、ちくわ	玉ねぎ、人参、大根 ごぼう、ねぎ、パン缶
6 20	月	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉の中華風照り焼き ひじきとちりめんの 中華サラダ バナナ	トマト	牛乳 ふかし芋	クラッカー、砂糖、ジャム 春雨、さつまいも	牛乳、鶏肉 ちりめん、ひじき	人参、チンゲン菜 もやし、トマト、バナナ
7 (21)	火	牛乳 ウエハース	大豆入りカレーライス コールスローサラダ 一口ゼリー		牛乳 菓子・小魚	ウエハース、じゃがいも カレールウ、砂糖 一口ゼリー、菓子	牛乳、豚肉 蒸し大豆、小魚	人参、玉ねぎ キャベツ、コーン
8 22	水	牛乳 せんべい	うま煮 キャベツの甘酢味 みかん		牛乳 チーズ蒸しパン	せんべい、砂糖 じゃがいも 小麦粉	牛乳、鶏肉、平天 チーズ、バター	人参、大根、ごぼう しめじ、こんにゃく グリーンピース、キャベツ きゅうり、みかん
9 23	木	牛乳 オレンジ	食パン ポトフ ツナサラダ		お茶 おにぎり	食パン、じゃがいも マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ウインナー、ツナ	オレンジ、人参、玉ねぎ しめじ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり
10 24	金	牛乳 乳ボーロ	鯖の竜田揚げ 五目とえ えのき納豆		牛乳 フルーツヨーグルト	乳ボーロ、砂糖 ごま	牛乳、鯖、油揚げ 納豆、かつお節 もみのり、スキムミルク	しょうが、干しいたけ しらたき、小松菜 人参、もやし、えのき バナナ、みかん缶、パン缶
11 25	土	お茶 ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	ビスケット、スパゲティ じゃがいも	豚肉、ベーコン 塩昆布	人参、玉ねぎ、キャベツ しめじ、エリンギ ほうれん草 グレープフルーツ
27 月	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁		牛乳 きのこピザトースト	コーンフレーク、砂糖 ごま、里芋、食パン	牛乳、鶏肉、みそ ちりめん、豆腐 油揚げ、ベーコン チーズ	柿、大根、きゅうり 人参、ねぎ、玉ねぎ しめじ、マッシュルーム ピーマン
14 28	火	牛乳 おふろスク	すき焼き煮 野菜とちりめんの 酢の物 手作りふりかけ		牛乳 菓子・昆布	おふ、じゃがいも 砂糖、ごま、菓子	牛乳、豚肉 焼き豆腐、ちりめん 青のり、小魚 昆布	人参、玉ねぎ、ごぼう こんにゃく、ねぎ 小松菜、キャベツ もやし
29 水	水	牛乳 ビスコ	いなかうどん もやしのごま塩和え キウイ		牛乳 ポップコーン	ビスコ、うどん、ごま 里芋、ポップコーン	牛乳、鶏肉、油揚げ ちくわ	人参、ごぼう、しめじ こんにゃく、ねぎ もやし、キウイ
30 木	木	牛乳 ビスケット	親子煮 青菜のおひたし 小魚三杯酢		牛乳 豆腐トーナツ	ビスケット、じゃがいも 砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵 かつお節、ちりめん 豆腐、きな粉	人参、玉ねぎ、もやし 干しいたけ グリーンピース、小松菜
31 金	金	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 華風あえ りんご		牛乳 かぼちゃスコーン	せんべい、砂糖 小麦粉	牛乳、豆腐、バター 豚ひき肉、赤みそ	人参、玉ねぎ、大根 干しいたけ、ねぎ しょうが、きくらげ りんご、かぼちゃ

★ 21日(火) 誕生会特別献立 栗赤飯、鮭のもみじ焼き、彩野菜のおかか和え、きのこのすまし汁、みかん
3時のおやつ マドレーヌ



～食育通信～

令和7年10月発行
岡山市岡山っ子育成局
保育・幼児教育部
幼保運営課

スプーンが上手に使えるようになるまで

スプーンを使い始めたころは持ちにくそうに見えたり、口からこぼれてしまったりする時期もありますが次第に上手になってきます。うまくすくえない場合は、大人が手を添えて補助してあげましょう。

子どもがうまくスプーンを使えない場合は、大人がスプーンに食べ物をのせて、口に入れるところは自分で出来るようにします。「自分で食べた」達成感が得られます。また、自分でやってみようとしていることをたくさんほめてあげましょう。

●手指の機能の発達に合わせて無理なくすすめましょう。

握り方には多様性があるので、いろいろな握り方があります。

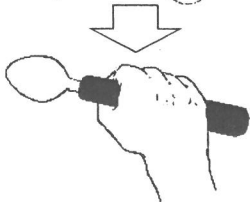
初めの頃は遊んでしまうこともありますが、遊びも見守りましょう。



手づかみ食べ

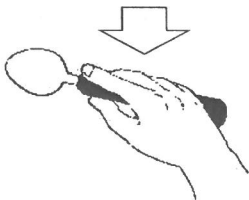
親指以外の4本指と掌の間に入れてつかめるようになる。

「自分で食べたい」という意欲を高め、満たす体験が、これからの発達に大切です。



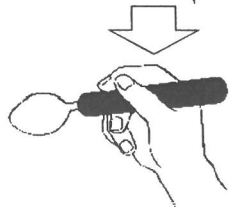
手のひら握り

スプーンの柄の上から、手のひら全体で握り、全ての指でしっかり握りしめる。肘を曲げたり腕全体でスプーンを口に近づける。



指握り

スプーンの柄を上から指だけで持って扱う。手首を内側から外側に返す動作ができるようになり、手首の回転によってすくう。



鉛筆握り

鉛筆を持つようにスプーンを持つ。指を動かして食べ物をよせ集めて、手首を動かしてすくう。

参考：図解でよく分かる新・食育ガイドブック 監修/堤ちはる)