

給食だより 11月

＜ 食具の使い方 ＞ ★食具の持ち方

①柄の上から握る



スプーンに興味を持ち始めた頃

②柄の下から握る

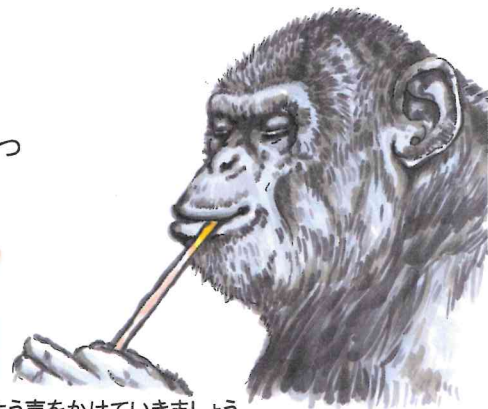


手首が返せるようになった頃

③親指と人差し指で持つ



3歳頃



スプーンやフォークが正しく握れると箸への移行もスムーズです。3歳を過ぎたら親指と人差し指で持てるよう声をかけていきましょう。

日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	水	バナナ	千切り大根の煮付け・さっぱりサラダ・みそ汁・果物		フレンチトースト
2	木	ビスケット	クリームシチュー・野菜サラダ・果物		人参ジュース蒸しパン
3	金				
4	土	せんべい	親子うどん・ほうれん草の磯和え・果物		おにぎり
5	日				
6	月	食パン	魚のマヨネーズ焼き・和え物・清し汁・トマト		フルーツヨーグルト
7	火	クラッカー	五色焼き・海藻サラダ・みそ汁・果物		おからクッキー
8	水	ヨーグルト	そぼろ煮・酢の物・みそ汁・トマト	唐揚げ・酢の物・みそ汁・トマト	ふかし芋
9	木	バナナ	肉じゃが・和え物・かき玉汁・果物		きな粉マカロニ
10	金	ポーロ	魚の照り焼き・ゆで野菜・みそ汁・果物		バナナとココアのケーキ
11	土	ビスケット	シチュー・ドレッシングサラダ・果物	ハヤシライス・ドレッシングサラダ・果物	チーズパン
12	日				
13	月	棒チーズ	煮物・三色なます・清し汁・トマト	秋のかき揚げ・三色なます・清し汁・トマト	フルーツゼリー
14	火	せんべい	白身魚のカレーソースがけ・大豆サラダ・みそ汁・果物		豆腐ドーナツ
15	水	食パン	野菜たっぷりキッシュ・ゆかり和え・きのこ汁・果物		ジャムサンド
16	木	バナナ	ひじき炒め・かみかみサラダ・みそ汁・トマト		スイートポテト
17	金	クラッカー	マーボー丼・ナムル・果物		ココアケーキ
18	土	ポーロ	温そうめん・ひじきとツナのサラダ・果物	スパゲティーミートソース ひじきとツナのサラダ 果物	おにぎり
19	日				
20	月	ビスケット	魚の煮付け・春雨の酢の物・みそ汁・トマト	魚のかば焼き 春雨の酢の物・みそ汁・トマト	ヨーグルトムース
21	火	ヨーグルト	シチュー・ほうれん草のサラダ・果物	鶏肉と大豆のカレー ほうれん草のサラダ・果物	カルシウムおにぎり
22	水	せんべい	かぼちゃがゆ・そぼろ煮 ゆで野菜・清し汁・果物	ごぼうと牛肉の炊き込みご飯・えびフライ ゆで野菜・清し汁・果物	ケーキ
23	木		勤労感謝の日		
24	金	食パン	魚の人参みそ焼き・マカロニサラダ・けんちん汁・トマト		米粉チヂミ
25	土	クラッカー	親子丼・がんもどきの甘煮・果物		ロールパン
26	日				
27	月	バナナ	魚のハンバーグ・酢の物・春雨スープ・トマト		おからと人参のケーキ
28	火	ポーロ	かぼちゃグラタン・ほうれん草のサラダ・わかめスープ・トマト		米粉と豆乳蒸しパン
29	水	棒チーズ	鶏肉のバーベキューソース焼き・酢の物・みそ汁・果物		ホットケーキ
30	木	ビスケット	おでん・ごま和え・果物		じゃこトースト