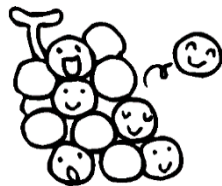


ランチメニュー

2026年9月

エネルギー 423 kcal
たんぱく質 16.3 g



魚肉 豆類 乳 卵
たんぱく質 脂質
ビタミンB
カルシウム

穀物 砂糖 種子
いも類 油脂
炭水化物 脂質
ビタミンB1 A D

緑黄色野菜 きのこと 淡色野菜
海藻 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 17回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

日	曜	エネルギーkcal	たんぱく質g	こ ん だ て	赤色群 血や肉をつくる	黄色群 力や体温となる	緑色群 体の調子をととのえる
3	木	451	14.3	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト缶 セロリ 福神漬
4	金	417	19.1	ごもくやきそば ゆでとうもろこし ギューにゅう	豚肉 レバー いか 海老 牛乳	中華蒸し麺 調合油	キャベツ 人参 生姜 にら 青海苔 玉蜀黍
7	月	416	16.0	むぎごはん マーボ豆腐 はるさめサラダ プリン	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり プリン寒天
8	火	417	18.3	ごはん さけのムニエル みそしる やさいのごまあえ マカロニサラダ みかんかんてん	鮭 生揚げ	精白米 小麦粉 バター 調合油 ごま マカロニ マヨネーズ	レモン 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 コーン缶 キャベツ もやし こまつな ほうれん草 わかめ みかん寒天
9	水	420	15.6	ピザパン トマトやさいスープ さつまいものごまあげ ヨーグルトドリンク	ウィンナー チーズ 鶏肉 ヨーグルトドリンク	食パン 調合油 薩摩芋 ごま	トマト缶 人参 玉ねぎ にんにく ピーマン コーン缶 キャベツ ブロッコリー
10	木	418	16.9	ごはん てりやきチキン むしかぼちゃ ギューにゅう きりぼしだいこんのごまあえ なし	鶏肉 雑魚 牛乳	胚芽米 麦 片栗粉 調合油 バター	南瓜 切干し大根 人参 きゅうり 梨
11	金	408	18.7	スパゲティミートソース わかめサラダ のりしおポテト ギューにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマト缶 きゅうり もやし えのき わかめ 青海苔
14	月	411	11.3	ホットドッグ フライドポテト バナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン 調合油 じゃが芋 マーガリン	キャベツ 人参 バナナ アップルキャラットジュース
15	火	407	19.0	ごはん ひじきハンバーグ うのはな だいこんのみそしる やさいのいそあえ ぶどう	鶏肉 鰯 牛乳 油揚げ 豆腐 鶏卵 おから	精白米 片栗粉 里芋 ごま油 こんにゃく 調合油 じゃが芋 パン粉	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 ごぼう 小松菜 ほうれん草 わかめ もやし ぶどう
16	水	445	19.2	さんしょくどん ごもくまめ きゅうりのなんばんづけ ジョア	鶏肉 鶏卵 大豆 高野豆腐 ジョア	胚芽米 調合油 こんにゃく	絹さや 人参 ごぼう 椎茸 きゅうり
17	木	417	13.5	チャーハン にくだんごスープ ぶどうかんてん	鶏卵 豚肉	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 片栗粉	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき 白菜 にら ぶどう寒天
18	金	443	13.8	チキンカレー チーズ ギューにゅう	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト缶 セロリ 福神漬
24	木	416	13.5	あげパン ミネストローネスープ バナナ	黄な粉 大豆 ウィンナー	パン マカロニ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく ブロッコリー バナナ
25	金	455	18.2	年長くるみ組 バイキング おにぎり とりのかわりあげ にんじんとじゃがいものぶくめに やさいのあますあえ ゆでやさい ギューにゅう	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 じゃが芋 バター	わかめ パセリ 人参 大根 きゅうり ブロッコリー
28	月	419	16.7	ごはん とんじる ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ りんご	豚肉 油揚げ 豆腐 竹輪 鶏卵	精白米 小麦粉 調合油 じゃが芋 ごま こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ 青海苔 ほうれん草 もやし りんご
29	火	419	16.0	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	海老 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 調合油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 白ブドウほうれん草ジュース
30	水	407	16.6	ぶたどん チンゲンサイスープ きゃべつのあますあえ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	胚芽米 春雨	玉ねぎ 人参 絹さや 白菜 青梗菜 えのき キャベツ きゅうり

たくさんあそんで たくさん食べて 元気に過ごしましょう！
2学期もよろしくお願いします。



0・1・2
歳児

箸につながる スプーン の持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ

(生後9か月頃～)



ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

ワンポイント

手づかみ食べの頃からスプーンは置いておきましょう。自然に興味をもち始めます。

② 上手握り

(1歳～1歳半頃)



柄の部分を上から握る。



ワンポイント

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)



柄の部分を下から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)



スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。



※発達には個人差があります

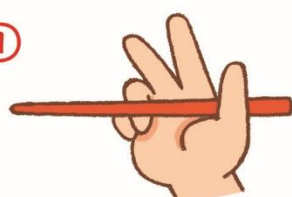
年少組さん
できていますか？

親子で確認

箸 の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。

①



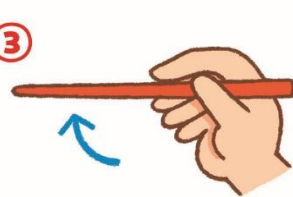
親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。

②



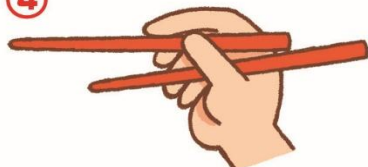
鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。

③



先を持ち上げて、横向きになるようにする。

④



もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。

⑤



真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。

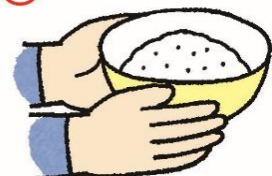
年中組さんも2学期からおはしを使います。
やってみましょう。
おとなの人は、持ち方大丈夫ですか？



お茶碗 の正しい持ち方

意外に見落としがちなのが、お茶碗の持ち方です。正しい持ち方だと、お茶碗も安定します。5歳頃になったら、大人が手本を見せながら行くと伝わりやすくなります。

①



両手を添えて、お茶碗を持つ。

②



4本の指をそろえて茶碗を載せ、親指はふちに添える。

やりがちNG



指を広げてつかんで持つ。



親指をふちにかけて持つ。

家族みんなで食事のマナーを見直してみましょう。