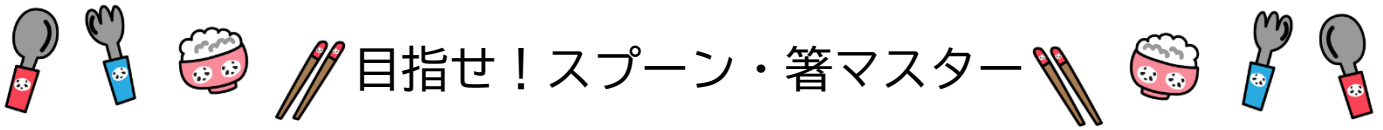




給食だより

令和7年10月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園



食欲の秋ですね。色々な食材に興味を持ち、スプーンやフォーク、箸で食べるのもとっても上手になってきた子どもたち。

さらに上手にスプーンやフォーク、箸を使うためのアドバイス！

手指の機能の発達を促し、段階を踏んでトライすること、そして何より子どもが「楽しい」と思いながら練習することが大切です。

まずはここから スプーンの正しい持ち方

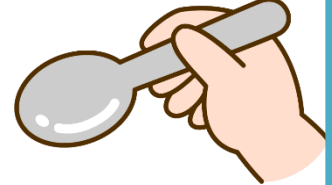
① 上手持ち



② 下手持ち



③ 三点持ち（バンバン持ち）



◎三点持ちが安定してできるようになったら、お箸の練習を始める目安です！

ここもチェック！

- ・指をバラバラに動かせる
- ・チョキができる、鉛筆が上手に持てる

これもおすすめ

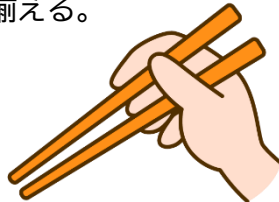
- ・粘土遊び、シール貼り、お絵描き
- ・指遊び、蓋の開け閉め

やってみよう！ 箸の正しい持ち方

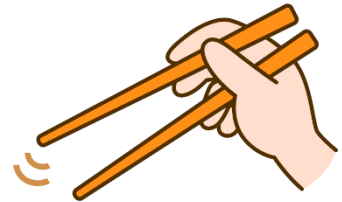
① 鉛筆のように1本目を持つ。（上の箸）



② もう一本の箸を中指と薬指の間に入れて固定し、箸先を揃える。



③ 人差し指と薬指だけをを使って、上の箸を動かす。



おすすめの箸遊び・お箸ホッケー

「箸の正しい持ち方」の①のように箸を持ち、丸めたティッシュやコットンボール、ペットボトルの蓋などを箸で弾きます。

この時、腕ではなく手首の返しで箸を動かすのがポイントです。

空き箱などでゴールを用意するとより楽しく遊べます。





令和7年度 10月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

10月6日は
中秋の名月

別名「芋名月」とも言います。
お団子やススキ、この頃
収穫される里芋などを
お供えて、みんなで
一緒にお月様を
見上げましょう。



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
		ごはん	ごはん	ごはん	きつねうどん
		豆腐のチャンプルー	白身魚のオーロラソース焼き	千草焼き	
		キャベツのおかか和え	キャベツのソテー	切干大根の和風サラダ	和え物
		なめこの味噌汁	すまし汁	麴の味噌汁	果物
		バナナ		オレンジ	
		カレー風味ポテト、麦茶	わかめおにぎり、麦茶	マシュマロサンド、牛乳	お菓子、麦茶
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	飲むヨーグルト	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
鮭と青菜の混ぜご飯	食パン	かきたまにゆうめん	厚揚げ入りカレーライス	ごはん	豚丼
	鶏肉のふんわりハンバーグ			ほっけのかば焼き	
根菜のコロコロきんぴら	小松菜のサラダ	お麴じゃが	スパゲティサラダ	ひじきの煮物	具だくさん味噌汁
チンゲン菜の味噌汁	コーンスープ		オニオンスープ	小松菜の味噌汁	
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
さつまいももち、麦茶	人参ケーキ、牛乳	おにぎり、麦茶	しらすチップス、麦茶	きな粉マカロニ、牛乳	お菓子、麦茶
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
	きのこ和風スパゲッティ	食パン	さつまいもごはん	高野豆腐のそぼろ丼	肉うどん
		ひき肉とキャベツのケチャップ炒め	赤魚のごま味噌焼き		
	根菜サラダ	豆乳シチュー	切干大根の煮物	ブロッコリーの塩昆布和え	和え物
	和風スープ		ほうれん草の味噌汁	卵スープ	
		バナナ		オレンジ	果物
	人参おやき、麦茶	カルピスケーキ、麦茶	クラッカーサンド、牛乳	ボンデケーキ、麦茶	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	飲むヨーグルト	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	きのこ入り麻婆豆腐丼	食パン	秋のハヤシライス	ごま豆乳担々麺	中華丼
さばのみそ煮		きのこハンバーグ			
ほうれん草の和え物	ナムル	ブロッコリーのマヨ和え	サウピカンサラダ	餃子のもやしあんかけ	具だくさん味噌汁
豆腐の味噌汁	わかめスープ	豆乳みそスープ	オニオンスープ		
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
スコーン、牛乳	蒸かし芋、麦茶	そうめん、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	ゆかりおにぎり、麦茶	お菓子、麦茶
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	午前おやつ
はらこめし風ごはん	ごはん	野菜うどん	ナポリタン	高野豆腐の卵とじ丼	主食
	豚肉と厚揚げの炒め物				主菜
ほうれん草のしらす和え	かぼちゃの煮物	白身魚の天ぷら	さつまいもサラダ	昆布の煮物	副菜
さつま汁	わかめの味噌汁		カレースープ	根菜の味噌汁	汁物
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物など
青のりおかかおやき、麦茶	おしるこサンド、麦茶	五平餅、麦茶	バナナの黒蜜掛け、麦茶	麴ラスク、牛乳	午後おやつ

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 453kcal	蛋白質 16.5g	脂質 15.0g	食塩相当量 1.6g
	以上児	エネルギー 531kcal	蛋白質 19.4g	脂質 16.4g	食塩相当量 1.8g