令和８年度

学校法人織田学園
おだ認定こども園

10がつのきゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	給　食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1	木	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのスープ、さっぱりピクルス ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	スパゲティ、小麦粉、三温糖/米	豚肉、鶏肉、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、キャベツ、コーン、きゅうり、大根、みかん缶/菜飯ごはんの素、コーン	419.4(314.4) 19.0(13.3) 7.1(6.1) 1.8(1.3)	花畑ごはん 麦茶
2	金	ごはん、小松菜としいたけのすまし汁 鶏肉と厚揚げの旨煮、キャベツの塩昆布和え りんご	米、三温糖、片栗粉/焼きそば麺	厚揚げ、鶏肉、塩昆布/豚肉、青のり	小松菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、いんげん、キャベツ、きゅうり、りんご/キャベツ、人参、玉ねぎ	415.1(296.2) 17.0(12.4) 10.7(7.7) 2.2(1.6)	焼きそば 麦茶
3	土	ごはん、チンゲン菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め、青のり粉ふき芋 りんご	米、三温糖、じゃがいも/米	豚肉、青のり/わかめごはんの素	チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、人参、りんご	486.4(360.6) 15.5(11.8) 9.8(7.8) 1.7(1.3)	わかめおむすび 麦茶
4	日						
5	月	玄米ごはん（012歳児：ごはん） キャベツとしめじの味噌汁 車麸と豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草の海苔和え、りんご	米、玄米、車麸、三温糖/さつまいも、三温糖、ごま	豚肉、みそ、のり/バター、牛乳、生クリーム	キャベツ、しめじ、玉ねぎ、しらたき、長ネギ、白菜、干ししいたけ、ほうれん草、キャベツ、人参、りんご	445.1(354.1) 13.9(10.6) 11.8(8.3) 1.4(1.1)	クリームスイートポテト 麦茶
6	火	ごはん、水菜としいたけのすまし汁 鶏のゴマみそ焼き、筑前煮 梨	米、三温糖、ごま/小麦粉、じゃがいも、天かす、三温糖	鶏肉、みそ/豚肉、青のり、かつお節	水菜、しいたけ、ごぼう、れんこん、人参、こんにゃく、たけのこ、梨/キャベツ	442.8(344.3) 19.0(15.9) 10.5(9.5) 2.0(1.5)	お好み焼き 麦茶
7	水	丸パン、秋野菜と押し麦のスープ かじきのパン粉焼き 根菜のラタトゥイユ、りんごゼリー 10月誕生会	丸パン、さつまいも、押麦、オリーブ油、三温糖、パン粉/米、三温糖	鶏肉、かじき、ゼラチン/みそ	コーン、玉ねぎ、人参、パセリ粉、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、りんごジュース、りんご缶	519.4(422.0) 20.9(17.0) 16.0(12.8) 1.2(1.0)	五平もち 麦茶
8	木	キッズわかめラーメン もやしバンバンジー 梨	中華麺、三温糖、ごま/米、三温糖	わかめ、焼き豚、鶏肉、みそ/鶏肉、ひじき	コーン、長ネギ、もやし、きゅうり、梨/人参、しいたけ	366.3(292.6) 16.1(12.8) 5.5(4.4) 2.9(2.2)	ひじきごはん 麦茶
9	金	ごはん、小松菜とえのきの味噌汁 豚肉のしょうが焼き、さつま芋の甘煮 りんご	米、三温糖、片栗粉、さつまいも/小麦粉、三温糖、油、ごま	豚肉、みそ/牛乳	小松菜、えのきたけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、根しょうが、りんご	646.5(488.1) 20.5(15.5) 21.8(16.8) 1.5(1.1)	ごまちんすこう 牛乳
10	土	ごはん、じゃがいもとしめじのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き、フレンチサラダ 梨	米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油/食パン、りんごジャム	鶏肉	しめじ、玉ねぎ、りんご、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、梨	480.4(348.3) 21.9(13.8) 7.5(5.1) 3.0(2.4)	りんごジャムトースト 麦茶
11	日						
12	月						
13	火	焼き鳥丼、なめこと玉ねぎのみそ汁 きゅうりの塩昆布和え 梨	米、三温糖、片栗粉/メロンパン	鶏肉、のり、みそ、塩こんぶ	長ネギ、人参、おろししょうが、なめこ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、梨	491.4(393.6) 19.4(15.5) 14.6(11.7) 1.6(1.3)	メロンパン 麦茶
14	水	ごはん、豆腐とわかめのスープ 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 中華サラダ、りんご	米、三温糖、ごま、ごま油/さつまいも、三温糖、小麦粉、白玉粉	豆腐、わかめ、豚肉	玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、人参、キャベツ、きゅうり、りんご	585.4(438.8) 15.4(11.4) 9.2(6.7) 1.5(1.2)	鬼まんじゅう 麦茶
15	木	ごはん、玉麸のすまし汁 鮭の照り焼き、大根のそぼろ煮 梨	米、玉麸、三温糖、片栗粉/フランスパン、グラニュー糖	鮭、鶏肉/牛乳	えのきたけ、長ネギ、おろししょうが、大根、いんげん、梨	439.0(316.4) 23.6(17.6) 8.7(6.2) 1.7(1.3)	ラスク 牛乳

～おはしでつながる、日本の心～

毎日、当たり前に使われている「お箸」。日本で食事にお箸が使われるようになったのは、今からおよそ1400年前（飛鳥時代）です。
日本の他、中国や東南アジア各国など、お箸を使う国はたくさんありますが、いずれも〝匙〟などを併用するので、
お箸だけを使って食事をするのは、日本特有の文化と言われています。
お箸だけを使って食事をするため、お箸の先が細いのが特徴です。

お箸のさまざまな機能



まいにち　ごはんを　たべるときに　つかう
「おはし」
ねんちょうさんの　みんなは　じょうずにつかえるように　なったかな？
おはしを　じょうずに　つかって　たのしく
きゅうしょくを　たべようね！！

「おはし」の　クイズ　だよ
おはしの　かぞえかたを　しっているかな？
①　１ほん　　②　１ぜん　　③　１こ

こたえ
おはしは　２ほんで　１セット
「１ぜん（いちぜん）」と　かぞえるよ！

おはしのもちかた


1 えんぴつのように１ぽんめをもつ


2 したに2ほんめのはしをいれる


3 うえのはしだけをうごかす

～今月のくだもの～
りんご・梨　初物：柿　が 出ます。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給　食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		午後
16	金	さつま芋ごはん、なすとえのきの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き、小松菜のおかか和え ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	米、さつまいも、三温糖/米	鶏肉、みそ、かつお節、ヨーグルト/ツナフレーク、青のり	なす、えのきたけ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、みかん缶	482.2(375.7) 19.3(14.6) 8.7(8.5) 2.1(1.6)	ツナ入りおやき 麦茶
17	土	ごはん、白菜のすまし汁 さばの西京焼き、きゅうりの浅漬け 梨	米、三温糖/米	さば、みそ、昆布	白菜、きゅうり、キャベツ、人参、梨/菜飯ごはんの素	472.3(357.1) 16.2(12.2) 8.3(6.3) 1.1(0.8)	青菜おむすび 麦茶
18	日						
19	月	ごはん、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き、ひじきの煮物 柿	米、三温糖、ごま油/パン生地、三温糖	鶏肉、みそ、チーズ、のり、ひじき、ちくわ/豚肉、鶏肉、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、人参、いんげん、干ししいたけ、柿/玉ねぎ、人参	497.6(370.3) 25.4(19.4) 13.5(10.1) 2.4(1.9)	ミートピザパン 牛乳
20	火	ごはん、おさかなスープ 鶏の唐揚げ、春雨サラダ りんご	米、じゃがいも、片栗粉、油、春雨、三温糖、ごま油/さつま芋、油、水あめ、三温糖、ごま	かれい、鶏肉/昆布	キャベツ、きゅうり、人参、おろししょうが、りんご	485.8(357.9) 13.2(10.2) 12.6(9.7) 2.0(1.6)	大学芋 カミカミ昆布 麦茶
21	水	玄米ごはん（012歳児：ごはん） あおさの味噌汁、さわらのゴマみそ焼き きゅうりの酢の物、柿	米、玄米、手まり麸、三温糖、ごま/三温糖、小麦粉、コーンフレーク	あおさのり、みそ、さわら、みそ、わかめ、しらす干し/バター、牛乳	きゅうり、人参、柿	526.9(409.6) 22.4(14.5) 16.4(11.0) 2.0(1.6)	さくさくミルククッキー 麦茶
22	木	ごはん、さつま芋と白菜のみそ汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き、高野豆腐の煮物 りんご	米、さつまいも、三温糖/うどん乾麺、天かす、三温糖	鶏肉、みそ、高野豆腐/鶏肉	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、いんげん、りんご/ほうれん草、長ネギ	544.5(376.7) 22.9(14.9) 13.2(8.0) 4.0(3.1)	たぬきうどん 麦茶
23	金	カレーライス 牛乳（012歳児：ほうれん草のスープ） 白菜のサラダ、柿	米、じゃがいも、カレールウ、小麦粉、三温糖、オリーブ油/米、ごま、ごま油	豚肉、牛乳、ツナフレーク/ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、白菜、きゅうり、柿/小松菜	678.6(460.0) 19.2(12.1) 22.6(12.8) 2.4(2.4)	じゃこごはん 麦茶
24	土	豚丼、白菜の味噌汁 キャベツのゴマ和え りんご	米、ごま、三温糖/食パン、いちごジャム	豚肉、みそ	玉ねぎ、おろししょうが、白菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、人参、りんご	480.0(355.5) 17.3(12.8) 11.7(8.5) 1.9(1.5)	いちごジャムトースト 麦茶
25	日						
26	月	ごはん、チンゲン菜としいたけのスープ ささみのパン粉焼き フレンチコールスローサラダ りんご	米、パン粉、オリーブ油、三温糖/ホットケーキミックス粉、小麦粉、油、三温糖	鶏肉/ヨーグルト、牛乳	チンゲン菜、しいたけ、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、りんご/りんご缶	567.6(427.5) 24.6(19.0) 11.6(9.0) 2.4(1.8)	りんごヨーグルトケーキ 麦茶
27	火	ごはん、わかめと長ネギの味噌汁 たらのみぞれがけ、ほうれん草のごま和え 梨	米、玉麸、片栗粉、油、三温糖、ごま/ゆでうどん	わかめ、みそ、たら/豚肉、かつお節	長ネギ、大根、ほうれん草、切干大根、人参、梨/キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	365.1(258.5) 17.3(11.0) 3.5(2.5) 4.1(3.2)	焼きうどん 麦茶
28	水	あんかけうどん、さつまいもの天ぷら カリカリきゅうり漬け ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	うどん乾麺、三温糖、片栗粉、ごま油、さつまいも、小麦粉、油、ごま/米、三温糖	鶏肉、ヨーグルト/鶏肉、	白菜、人参、しいたけ、きゅうり、みかん缶/玉ねぎ、ピーマン、人参	466.7(357.3) 15.5(10.5) 8.8(7.0) 5.0(3.9)	チキンライス 麦茶
29	木	ごはん、キャベツとしいたけの味噌汁 さばの塩こうじ焼き、切干大根の煮物 りんご	米、三温糖/パン生地	さば、みそ、ちくわ/ツナフレーク/牛乳	キャベツ、しいたけ、切干大根、人参、干ししいたけ、いんげん、りんご/コーン	514.3(402.1) 23.7(19.9) 16.0(13.5) 3.1(2.5)	ツナコーンパン 牛乳
30	金	パリパリ春巻き丼 中華コーンスープ、スティックサラダ 柿	米、春雨、三温糖、ごま油、片栗粉、ワンタンの皮、油/さつまいも、油、グラニュー糖	豚肉、みそ/牛乳	人参、干ししいたけ、にら、クリームコーン、コーン、干ししいたけ、きゅうり、大根、柿	512.2(388.4) 13.6(9.9) 14.8(10.4) 1.6(1.1)	さつまいもスティック 牛乳
31	土	ごはん、ほうれん草とえのきのスープ 鶏肉のナポリタン風、フレンチポテトサラダ 梨	米、三温糖、じゃがいも、オリーブ油/米	鶏肉/塩昆布	ほうれん草、えのきたけ、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマトピューレ、きゅうり、梨	514.6(393.8) 18.7(13.8) 7.2(5.5) 2.0(1.6)	塩こんぶおむすび 麦茶

～おはしトレーニング方法～

食事の時間だけでなく、ままごとやゲームなどにも取り入れて、繰り返し遊びながら身につけていきましょう。

STEP１　てづかみ食べ



8ヶ月～9か月

歯ぐきでつぶせるかたさの固形の離乳食（茹でたにんじん、食パン、バナナなど）が食べられるようになるころが、始める目安。
食べ物を手で口へ運ぶ練習を重ねることで、手指の動きや握り方のコントロールが上手になり、スプーンやフォーク、箸などをスムーズに使えるようになるほか、一口量を覚えることで詰め込みすぎや丸のみの予防につながります。

STEP２　スプーン食べ



1才ごろ～

手づかみ食べと並行して、スプーン食べの練習を始めます。
大人が手を添えてサポートしながら始めましょう。
【スプーンですくうこと】はテクニックが必要で、始めは上手にできないので、練習をする必要があります。フォークはさしたり、麺類をひっかけたり、フォークが適したメニューに使うので、スプーンと一緒に用意しておき、メニューによって使い分けて練習しましょう。
スプーンもフォークも、お箸を上手に持つために必要な手の動きの発達を促すことにもなります。
また、スプーン・フォーク食べをする際は、食器に反対の手を添えて、食器が動かないようにすることもセットで覚えていきましょう。

STEP３　お箸の練習



4～5歳ごろ

お箸は手指の高度な動きが必要となるので、スプーン・フォークが上手に使えて、鉛筆で線などを書けるようになってから使い始めます。
使いやすい「矯正箸」もたくさんあり、興味のある子は1～2歳から使いたがることもありますが、腕や手の機能が十分に発達する前から使っていると、指先や手の筋肉を使った正しい動かし方を覚えにくく、普通のお箸への移行が難しくなってしまいます。
スプーンやフォークを上手に使えるようになってから、一般的なこども用のお箸から練習を始めましょう。