



9がつ こりすぐみのこんだて

R5.9.1 詔



食欲の秋。とり子組のお子さんも食欲が出てきました。

1歳を過ぎて「何でも食べるから」と、大人と一緒にものをあげてしまいがちですが、まだまだ体も小さく、消化するための内臓も未発達です。特に、塩分や油ものなどは、薄めたり、ひかえたりして、体に無理のないようにしましょう。

食べ物をかむ力は2.3歳では大人の20%といわれています。硬すぎるとそのまま飲み込んでしまう癖がついてしまったり、噛む習慣がつかないと窒息につながる危険性が高くなります。食べ物の固さは歯茎でつぶせるくらいの固さにし、お子さんが上手に歯茎を使ってもぐもぐしているか、様子を見ながらすすめていきましょう。



げつ	か	すい	もく	きん
※行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。 				1日 ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・青菜と人参の和え物 ・わかめと麩のすまし汁
4日 ・魚の照り焼き ・ピーマンのおかか煮 ・茹でさつまいも ・なすのみそ汁	5日 ・なす入りハンバーグ ・かぼちゃときゅうりの和え物 ・わかめスープ	6日 ・じゃが芋と厚揚げの煮物 ・青菜のおかか和え ・麩のみそ汁	7日 ・魚のムニエル ・茹でブロッコリー ・青菜のすまし汁	8日 ・鶏じゃが ・青菜と春雨の和え物 ・白玉麩のすまし汁
11日 ・魚の塩こうじ焼き ・焼きさつまいも ・青菜のおひたし ・きのこのすまし汁	12日 ・鶏ひき肉とピーマンの炒め煮 ・茹でじゃがいも ・豆腐のみそ汁	13日 ・鶏肉とさつまいもの煮物 ・いんげんのごま和え ・うすあげのすまし汁	14日 ・煮魚 ・さつまいもと人参の煮物 ・茹でブロッコリー ・なめこと厚揚げのすまし汁	15日 ・鮭とじゃがいもの煮物 ・青菜ときこの磯和え ・春雨スープ
18日 敬老の日 	19日 ・手づくりがんもの煮物 ・トマト ・そうめん汁	20日 ・納豆とねぎのお焼き ・もやしとわかめの和え物 ・レタスのスープ	21日 ・鶏ひき肉となすの煮物 ・ブロッコリーと人参の和え物 ・ごぼうと うすあげのみそ汁	22日 ・魚のみそ焼き ・青菜とキャベツの赤しそ和え ・豆腐のすまし汁
25日 ・魚の蒸し焼き ・なすとうすあげの煮物 ・トマト ・野菜スープ	26日 ・豆腐ハンバーグ ・焼きかぼちゃ ・茹でブロッコリー ・なめこと麩のみそ汁	27日 ・厚揚げとさつまいもの煮物 ・きゅうりのごま和え ・根菜汁	28日 ・ひき肉じゃが ・青菜のごま和え ・きのこのすまし汁	29日 ・厚揚げのあんかけ ・茹でブロッコリー ・かぼちゃのみそ汁