



9 がつ こりすぐみのこんだて



R6.8.30 認定こども園しんよこえ



食欲の秋。こりす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
2日 ・魚のごま焼き ・ピーマンのおかか煮 ・豆腐のすまし汁	3日 ・厚揚げのそぼろあんかけ ・茹でブロッコリー ・なすのみそ汁	4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	5日 ・手づくりがんもの煮物 ・茹で野菜 ・なめこのみそ汁	6日 ・鶏肉の蒸し焼き ・なすとトマトの和え物 ・野菜スープ
9日 ・魚のきのこあんかけ ・茹でブロッコリー ・青菜のすまし汁	10日 ・鶏じゃが ・青菜と春雨の和え物 ・うすあげと玉ねぎのすまし汁	11日 ・鶏肉の照り焼き ・わかめともやしの和え物 ・キャベツのみそ汁	12日 ・高野豆腐とさつまいもの煮物 ・青菜のおかか和え ・大根のみそ汁	13日 ・魚のみそ煮 ・かぼちゃときゅうりの和え物 ・わかめのすまし汁
16日 敬老の日	17日 ・おから入りハンバーグ ・茹で野菜 ・白玉麩のみそ汁	18日 ・鶏ささみのうすくずあん ・青菜の柔らか煮 ・厚揚げのみそ汁	19日 ・魚の塩こうじ焼き ・青菜と大豆の和え物 ・冬瓜のすまし汁	20日 ・鶏ひき肉となすの煮物 ・ブロッコリーのごま和え ・トマト ・わかめのスープ
23日 振替休日	24日 ・白身魚の照り焼き ・さつまいもと人参の煮物 ・なめこのすまし汁	25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	26日 ・鶏ひき肉とピーマンの炒め煮 ・焼きじゃが ・豆腐のみそ汁	27日 ・魚のみそ焼き ・青菜とえのきの和え物 ・かぼちゃのすまし汁
30日 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・切干大根ときゅうりの煮物 ・うすあげと麩のみそ汁	※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。			

