



9 がつ こりすぐみのこんだて



R7.9.1 (認定) ども園しんよこえ

まだまだ暑い日が続いていますが、こりす組のお子さんは、園生活にも慣れ、意欲的に食べる姿がみられます。

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、嘔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。



げっ	か	すい	もく	きん
1日 ・鶏ささみと青のりのソテー ・ブロッコリーとわかめやわか煮 ・うすあげのみそ汁	2日 ・白身魚の照り焼き ・青菜とえのきの和え物 ・茹でさつま芋 ・豆腐のみそ汁	3日 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・きゃべつともやしの和え物 ・わかめと麩のすまし汁	4日 ・鮭の塩麴焼き ・ブロッコリーとじゃが芋のおかか煮 ・玉ねぎのすまし汁	5日 ・鶏ささみとピーマンの煮物 ・茹でじゃが芋 ・なすのみそ汁
8日 ・白身魚の塩焼き ・じゃが芋と人参のみそ煮 ・茹でブロッコリー ・にゅうめん汁	9日 ・鶏肉となすの煮物 ・茹でかぼちゃ ・白玉麩のみそ汁	10日 ・高野豆腐とひじきの煮物 ・きゅうりとしらすの和え物 ・わかめのみそ汁	11日 ・白身魚のムニエル ・ブロッコリーと人参のおかか煮 ・茹でさつま芋 ・豆腐のすまし汁	12日 ・鶏ささみと大豆のトマト煮 ・青菜のお浸し ・春雨のスープ
15日 敬老の日	16日 ・木綿豆腐のあんかけ ・さつまいもの煮物 ・わかめのみそ汁	17日 ・しらすと野菜のお焼き ・青菜ののり和え ・玉ねぎのすまし汁	18日 ・さつま芋と鶏団子の豆乳煮 ・茹でブロッコリー ・麩のすまし汁	19日 ・白身魚と人参の蒸し焼き ・切干大根と青菜のやわか煮 ・かぼちゃのみそ汁
22日 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・青菜のお浸し ・もやしのみそ汁 ・きな粉	23日 秋分の日	24日 ・鶏ささみの照り焼き ・じゃが芋とピーマンのおかか煮 ・茹で人参 ・麩のみそ汁	25日 ・手づくりがんとどき ・青菜の煮浸し ・茹でさつま芋 ・なめこのみそ汁	26日 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・茹でじゃがいも ・豆腐とわかめのすまし汁
29日 ・鶏肉とキャベツのクリーム煮 ・茹でブロッコリー ・冬瓜のみそ汁	30日 ・鮭のムニエル ・茹で野菜の和え物 ・麩のすまし汁	※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。		

