



9がつ くりすぐみのこんだて

R4.9.1 詔



こえ



食欲の秋。すりこぎ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 ・魚の塩焼き ・青菜とえのきの和え物 ・ミディトマト ・豆腐のみそ汁	2日 ・青しそハンバーグ ・焼きかぼちゃ ・茹でブロッコリー ・麩のみそ汁
5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	6日 ・かぼちゃのひき肉あん ・いんげんのごま和え ・わかめスープ	7日 ・さつまいもとちりめんのお焼き ・青菜とうすあげのごま和え ・冬瓜のみそ汁	8日 ・魚のムニエル ・ブロッコリーとコーンの和え物 ・青菜のすまし汁	9日 ・とりじゃが ・青菜のお浸し ・きのこのすまし汁
12日 ・ピーマンとひき肉の炒め煮 ・焼きじゃが ・豆腐のみそ汁	13日 ・鮭入りじゃが団子 ・青菜とキャベツの梅和え ・春雨スープ	14日 ・鶏肉とさつまいもの煮物 ・いんげんのごま和え ・湯葉入りみそ汁	15日 ・夏野菜の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・ごぼうとうすあげのすまし汁	16日 ・魚の塩こうじ焼き ・青菜のおかか和え ・茹でさつまいも ・豆腐のすまし汁
19日 敬老の日 	20日 ・手づくりがんとじゃが芋の煮物 ・トマト ・そうめん汁	21日 ・納豆とねぎのお焼き ・青菜とわかめの和え物 ・焼きかぼちゃ ・レタスのスープ	22日 ・白身魚の照り焼き ・さつまいもと人参の煮物 ・茹でブロッコリー ・なめこのすまし汁	23日 秋分の日 
26日 ・厚揚げとじゃがいもの煮物 ・ブロッコリーのごま和え ・かぼちゃのみそ汁	27日 ・魚のみそ煮 ・青菜ときこの磯和え ・豆腐のすまし汁	28日 ・鶏肉のきのこあん ・ブロッコリーの栗和え ・根菜汁	29日 ・ひきにくじゃが ・いんげんのおかか煮 ・きゅうりのスープ	30日 ・魚の蒸し焼き ・なすとうすあげの煮物 ・野菜スープ