



# 6 がつ こりすぐみのこんだて



R8. 5. 29

認定こども園しんよこえ

一歳を過ぎて、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、まだまだ身体も小さく、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、控えたりして身体に無理のないようにしていきましょう。

また、歯も十分に生えそろうておらず、噛む力や飲み込む力も強くありません。食材の大きさが大きすぎたり硬すぎたりすると食べ辛く、噛まずに飲み込んでしまい窒息につながる恐れもあります。

お子さんの成長段階に合わせてゆっくり見守っていきましょう。



げつ	か	すい	もく	きん
1日 ・ひき肉とじゃがいもの煮物 ・青菜と揚げの和え物 ・キャベツのすまし汁 ・ジュースフルーツ	2日 ・煮魚 ・茹で野菜 ・豆腐のみそ汁	3日 ・さつまいもとちりめんのおやき ・レタスと人参のごま和え ・きのこのみそ汁	4日 ・鶏ささみのうすくずあん ・ブロッコリーと人参の和え物 ・茹でじゃが ・わかめのすまし汁	5日 ・鮭の塩麴焼き ・青菜と春雨の和え物 ・アスパラガスのスープ
8日 ・白身魚の照り焼き ・青菜と切干大根の和え物 ・そうめん汁	9日 ・鶏肉とキャベツの煮物 ・じゃがいもとブロッコリーのおかか和え ・なめこのみそ汁	10日 ・鮭の塩焼き ・青菜ともやしのお浸し ・麩と玉ねぎのすまし汁	11日 ・じゃがいもと鶏ひき肉の煮物 ・青菜のやわらか煮 ・厚揚げのみそ汁	12日 ・マーボー豆腐風煮 ・ほうれん草の和え物 ・トマト ・レタスのスープ
15日 ・鶏肉の照り焼き ・茹で野菜 ・わかめのみそ汁	16日 ・野菜入りじゃがいもおやき ・ブロッコリーと人参の和え物 ・きのこのすまし汁	17日 ・白身魚のごま焼き ・わかめともやしの和え物 ・白玉麩のすまし汁	18日 ・じゃがいもとなすのそぼろ煮 ・大豆ときゅうりのやわらか煮 ・しいたけのみそ汁 ・さくらんぼ	19日 ・タラの野菜あんかけ ・茹でじゃが ・キャベツのみそ汁
22日 ・鮭のムニエル ・青菜とえのきの和え物 ・茹でじゃが ・うすあげのみそ汁	23日 ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりのみそ和え ・えのきのみそ汁 ・スイカ	24日 ・野菜と鶏団子の煮物 ・トマト ・わかめのスープ	25日 ・白身魚の塩焼き ・かぼちゃときゅうりの煮物 ・ほうれん草のすまし汁	26日 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・きゅうりとちりめん和え物 ・もやしのみそ汁
29日 ・白身魚のソテー ・オクラとえのきの和え物 ・わかめと玉ねぎのすまし汁	30日 ・揚げとひき肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・しめじのみそ汁	* 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。		

