



5がつ こりす・りすぐみのこんだて

R4.5.1 認定こども園しんよこえ

子ども達にとって一口の量を覚えることはとても大切なことです。一口の量が分らない子は、一度にたくさんの量を口に入れてしまい、喉に詰まらせてしまう危険性があります。

これからは前歯で噛み切り、奥の歯茎でつぶして食べる練習をする時期です。

何でも細かくしてしまうのではなく、噛みやすい大きさに軟らかく調理しましょう。細長く握ったおにぎりや、大きめに切ったじゃがいも、かぼちゃ、にんじんなどを前歯で噛み切ることで一口の量を覚えていきます。

りす組の子ども達も、好き嫌いがありますが落ち着いて食事ができるようになってきました。今後は、月齢に合わせて、食べられるメニューから少しずつ幼児食に移行していきます。

| げつ | か | すい | もく | きん |
|--|---|---|---|---|
| 2日 ・豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーとさつまいもの和え物 ・ふのすまし汁 | 3日 建国記念日 | 4日 みどりの日 | 5日 こどもの日 | 6日 ・魚の塩こうじ焼き ・青菜ののり和え ・ゆでじゃが ・きのこのみそ汁 |
| 9日 ・鮭とじゃがいもの煮物 ・青菜の煮浸し ・キャベツのみそ汁 | 10日 ・鶏ささみのうすくずあん ・さつまいもと人参の和え物 ・茹でブロッコリー ・青菜のすまし汁 | 11日 ・じゃが芋とえんどう豆のおやき ・キャベツの赤しそ和え ・ワカメのすまし汁 | 12日 ・厚揚げとかぼちゃの煮物 ・いんげんのごま和え ・たまねぎのみそ汁 | 13日 ・魚の照り焼き ・青菜と切干大根のお浸し ・豆腐のすまし汁 |
| 16日 ・豆腐の野菜あんかけ ・茹でさつまいも ・しいたけのすまし汁 | 17日 ・魚のごま焼き ・青菜とうすあげの煮浸し ・白玉麩のすまし汁 | 18日 ・鶏肉じゃが ・いんげんのおかか和え ・豆腐のみそ汁 | 19日 ・手づくりがんもの煮物 ・ブロッコリーとコーンの和え物 ・なめこのみそ汁 | 20日 ・煮魚 ・青菜のきのこ和え ・うすあげのすまし汁 |
| 23日 ・高野豆腐と鶏肉の煮物 ・いんげんのごま和え ・わかめのすまし汁 | 24日 ・魚の野菜あんかけ ・ゆでやさい ・青菜のすまし汁 | 25日 ・鶏だんごの煮物 ・青菜のしらす和え ・きのこのみそ汁 | 26日 ・鶏肉と厚揚げのみそ煮 ・ゆでさつまいも ・そうめん汁 | 27日 ・魚のムニエル ・じゃが芋とアスパラのおかか和え ・野菜スープ |
| 30日 ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・青菜のお浸し ・春雨スープ | 31日 ・魚のみそ煮 ・ブロッコリーのごま和え ・じゃがいものすまし汁 | * 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。 12日のおにぎり弁当の日は、こりす組・りす組は園で食事を用意します。 | | |