



9 がつ こりすぐみのこんだて



R8.8.31 認定こども園しんよこえ



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、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
	1 日 ・白身魚の照り焼き ・かぼちゃと人参の煮物 ・すりおろしきゅうり ・白玉麩のみそ汁	2 日 ・きのこ入りハンバーグ ・じゃがいもときゅうりの おかか煮 ・豆腐のみそ汁	3 日 ・鮭とキャベツの蒸し焼き ・茹でさつまいも ・えのきとオクラのすまし汁	4 日 ・厚揚げとじゃがいもの煮物 ・青菜のお浸し ・なめこのみそ汁
7 日 ・鶏肉とピーマンの炒め煮 ・茹でさつまいも ・玉ねぎときのこのみそ汁	8 日 ・鮭の塩麹焼き ・青菜とえのきの和え物 ・豆腐のすまし汁	9 日 ・うすあげとじゃがいもの 煮物 ・茹でブロッコリー ・オクラのみそ汁	10 日 ・さつま芋のそぼろ煮 ・青菜のお浸し ・麩とキャベツのみそ汁	11 日 ・白身魚のムニエル ・人参の白和え ・茹でブロッコリー ・わかめスープ
14 日 ・鶏じゃが ・青菜ともやしの和え物 ・しめじのみそ汁 ・おかかふりかけ	15 日 ・白身魚の青のりソテー ・茹で野菜の和え物 ・なすのみそ汁	16 日 ・鶏ささみのうすくずあん ・キャベツと人参の おかか和え ・わかめと麩のすまし汁	17 日 ・手づくりがんもの煮物 ・青菜と春雨の和え物 ・キャベツのみそ汁 ・煮りんご	18 日 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・ブロッコリーのごま和え ・豆腐とわかめのすまし汁
21 日 敬老の日	22 日 国民の休日	23 日 秋分の日	24 日 ・白身魚の蒸し焼き ・青菜のお浸し ・うすあげと玉ねぎのみそ汁	25 日 ・さつまいもとオクラの煮物 ・キャベツと春雨の和え物 ・えのきのすまし汁 ・巨峰
28 日 ・うどんのそぼろあん ・ブロッコリーと人参の おかか和え ・かぼちゃのみそ汁	29 日 ・白身魚の塩焼き ・青菜と切干大根の和え物 ・なすのみそ汁	30 日 ・鶏肉とピーマンの煮物 ・茹でじゃが ・チンゲン菜のスープ	※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。 	