



9がつ こりすぐみのこんだて



R2. 9. 1 こども園しんよこえ

食欲の秋。こりす組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。

9月に入ると涼しくなって色々な種類の野菜が出てきます。

まずはシンプルに茹でたり蒸したりして、秋の食べ物を味わってみましょう。味だけではなく、見た目や匂いも楽しみながらお食事できるといいですね。

園でも、食材を食べやすいように工夫して調理していきます。



げつ	か	すい	もく	きん
	1日 ・ハンバーグ ・青菜のおひたし ・なめこのみそ汁	2日 ・厚揚げの煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・キャベツのみそ汁	3日 ・白身魚のみそ煮 ・青菜の和え物 ・ゆでさつまいも ・モロヘイヤのすまし汁	4日 ・鶏肉とピーマンの炒め物 ・ゆでじゃがいも ・豆腐のみそ汁
7日 ・なすとかぼちゃの煮物 ・ゆでブロッコリー ・えのきと麩のみそ汁	8日 ・手づくりがんもの煮物 ・青菜ののり和え ・わかめのみそ汁	9日 ・鮭の蒸し焼き ・ゆでさつまいも ・トマト ・オクラのすまし汁	10日 ・つくね焼き ・キャベツの煮びたし ・かぼちゃの甘煮 ・打ち豆のみそ汁	11日 ・白身魚のムニエル ・ブロッコリーと人参の和え物 ・ゆでじゃがいも ・レタスのスープ
14日 ・白身魚のごま焼き ・青菜の和え物 ・キャベツとしいたけのすまし汁	15日 ・鶏じゃが ・いんげんのごま和え ・なすのみそ汁	16日 ・豆腐の野菜あんかけ ・青菜のナムル ・ワンタンスープ	17日 ・鶏肉とキャベツのみそ炒め ・ゆでじゃがいも ・玉ねぎのすまし汁	18日 ・白身魚の照り焼き ・ゆでブロッコリー ・焼きさつまいも ・きのこのみそ汁
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日 ・さつまいもとしらすのお焼き ・ゆでブロッコリー ・トマト ・しいたけのみそ汁	24日 ・鮭の塩麹焼き ・青菜のおひたし ・豆腐とわかめのみそ汁	25日 ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・ゆでブロッコリー ・玉ねぎと麩のみそ汁
28日 ・鶏ささみのうすくずあん ・青菜とえのきの和え物 ・わかめとオクラのみそ汁	29日 ・白身魚の塩焼き ・ゆでブロッコリー ・かぼちゃの甘煮 ・そうめん汁	30日 ・じゃがいものそばろ煮 ・青菜のおかか和え ・麩のみそ汁	※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。 	