



# 6がつ こりす・りすぐみのこんだて



R5. 6. 1

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
 <p>* 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。</p> 			<b>1日</b> ・じゃが芋とちりめんの お焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・わかめのみそ汁	<b>2日</b> ・魚の塩こうじ焼き ・青菜とうすあげの和え物 ・焼きじゃが ・きのこのすまし汁
<b>5日</b> ・手づくりがんもの煮物 ・ブロッコリーと人参の和え物 ・青菜のみそ汁	<b>6日</b> ・魚の塩焼き ・きゅうりと さつまいもの煮物 ・玉ねぎのすまし汁	<b>7日</b> ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草のおひたし ・トマト ・わかめスープ	<b>8日</b> ・豆腐の野菜あんかけ ・茹でブロッコリー ・かぼちゃの煮物 ・岩のり入りみそ汁	<b>9日</b> ・白身魚のごま焼き ・青菜とうすあげの和え物 ・焼きじゃが ・きのこのすまし汁
<b>12日</b> ・魚のムニエル ・アスパラとじゃがいもの おかか和え ・なすのみそ汁	<b>13日</b> ・鶏肉の照り焼き ・焼きかぼちゃ ・茹で野菜 ・豆腐のすまし汁	<b>14日</b> ・うすあげとじゃが芋の煮物 ・すりおろしきゅうりの ごま和え ・しめじのみそ汁	<b>15日</b> ・白身魚の蒸し焼き ・かぼちゃときゅうりの煮物 ・レタスのスープ	<b>16日</b> ・鶏ささみのうすくずあん ・青菜のきのこ和え ・麦とろ麺汁
<b>19日</b> ・魚の照り焼き ・茹でじゃが芋 ・青菜と切干大根のおひたし ・豆腐のみそ汁	<b>20日</b> ・鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 ・茹でスナップえんどう ・野菜スープ	<b>21日</b> ・煮魚 ・青菜ののり和え ・うすあげのすまし汁	<b>22日</b> ・厚揚げのあんかけ ・茹でブロッコリー ・焼きさつまいも ・わかめのみそ汁	<b>23日</b> ・かぼちゃと鶏肉の煮物 ・きゅうりととうすあげの煮物 ・玉ねぎと白玉麩のすまし汁
<b>26日</b> ・鶏肉のさっぱり煮 ・青菜と人参の和え物 ・玉ねぎのみそ汁	<b>27日</b> ・魚のみそ焼き ・ブロッコリーのやわらか煮 ・豆腐のすまし汁	<b>28日</b> ・納豆とちりめんのお焼き ・さつまいもと きゅうりの煮物 ・白玉麩のすまし汁	<b>29日</b> ・鮭のムニエル ・茹で野菜 ・オクラのすまし汁	<b>30日</b> ・トマト入り肉じゃが ・いんげんのごま和え ・しめじのすまし汁 ・きなこ