



きゅうしょくだより 9月

令和4年9月1日発行 加茂こども園

年齢に合った食事

離乳期、幼児期は、こどもの噛む働きと食習慣を育む大切な時期です。
こども園でも切り方やゆで方を工夫しています。下記の表を是非参考にして下さい。

1~2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力の強い物	いか・たこ	1歳~2歳児の時期には与えない
皮が口に残るもの	豆・トマト	刻む・皮をむく
口内でまとまりにくい物	ひき肉・ブロックリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ・レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	ゆで卵・さつまいも	水分を加える (例:ゆで卵にマヨネーズを加える)
誤嚥・窒息しやすいもの	餅・こんにゃくゼリー	1歳~2歳児の時期には与えない
	ぶどう・球形のチーズ・プチトマト	1/4に切る・調理してやわらかくする
噛み潰せないで、口に残るもの	肉	たたいたり切ったりする 薄切り(スライス)肉や赤身肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい

8月たんじょうかいメニュー



お月見を 楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



8月の誕生会は、ペンギンの旗を飾ったドライカレーを作りました。新メニューでしたが、みんなモリモリ食べてくれました!

☆ドライカレー ☆フルーツサラダ ☆ゆで卵



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	木	豆乳味噌汁 フライド人参 黄桃	アイスクリーム(ひな・ひよこ:ヨーグルト)
2	金	中華丼 春雨サラダ 果汁ゼリー	★牛乳もち
3	土	豚汁 焼魚 のりの佃煮 パナナ	菓子 牛乳
4	日		
5	月	すき焼き風煮 洋風日和え ゆで卵	★スイートポテト 牛乳
6	火	からあげのレモンソースあえ ポテトサラダ トマト	オレンジ 牛乳
7	水	具沢山味噌汁 焼魚 パナナ	菓子 牛乳
8	木	親子丼 小松菜と厚揚げのおかか煮 黄桃	★おはぎ 牛乳
9	金	マカロニグラタン きゅうりとわかめの酢の物 味付けのり	菓子 牛乳
10	土	焼うどん やみつききゅうり みかん	菓子 牛乳
11	日		
12	月	クリームシチュー 大豆サラダ パイン	菓子 牛乳
13	火	青菜の炒め煮 かみかみごぼう 卵焼き	菓子 牛乳
14	水	鮭フライ ゆで野菜サラダ トマト	★豆乳プリン
15	木	カレーうどん 白菜サラダ ごまたくあん	菓子 牛乳
16	金	たんじょうかい ピピンバ 春雨スープ 果汁ゼリー	ヨーグルト
17	土	具沢山味噌汁 焼魚 みかん	菓子 牛乳
18	日		
19	月	敬老の日	
20	火	他人丼 刻み昆布の炒め煮 パイン	菓子 牛乳
21	水	大豆の五目煮 豆腐のふんわりつくね ゆで卵	梨 牛乳
22	木	具だくさんラーメン 切り干し大根サラダ ごまふりかけ	★バナナケーキ 牛乳
23	金	秋分の日	
24	土	ビーフシチュー スティックきゅうり パナナ	菓子 牛乳
25	日		
26	月	チキンボール入り八宝菜 炒り卵のナムル 黄桃	菓子 牛乳
27	火	筑前煮 オニオンリング 卵焼き	チーズ 牛乳
28	水	牛肉の柳川風 ひじきとささみの和風サラダ パイン	★大学芋 牛乳
29	木	けんちん汁 鱈のごまみそ焼き オレンジ	菓子 ミルク
30	金	親子丼 きのごサラダ パナナ	★甘酒マフィン 牛乳 ★手作りおやつ

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。