



# こんだてひょう



まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩さないように気を付けましょう！秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう！！



## 食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろいろな食感を体験できるように調理を工夫して、食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



カルシウムやリンの吸収を助け、新しく丈夫な骨を作ることに繋がるビタミンDは食べ物からとるだけでなく紫外線を浴びることで皮下で作られます。これからの季節は日差しも優しくなるためたくさんお外遊びをして丈夫な体作りにつなげましょう！

- ①食物繊維がたっぷり  
便秘の予防や改善につながる。
- ②ビタミン・ミネラルも豊富  
疲れにくい体を作る為に必要なカリウム、疲労回復の働きがあるB1、肌を綺麗に保つために必要なB2などが豊富。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食				1 ミートグラタン 卵サラダ 果物	2 タレカツ ゴママヨ和え コーンスープ	3 焼きそば フレーク和え 果物
おやつ				牛乳 ラスク	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	5 魚のカレーソース シルバーサラダ 洋風かきたま汁	6 ☆お誕生会☆ 鶏肉とキノコのご飯 唐揚げ・スパゲッティ 果物 わかめスープ	7 竹輪の磯部揚げ コールスロー 南瓜スープ	8 焼き魚 五目きんぴら 味噌汁	9 ポップコーンチキン 切干大根の 胡麻マヨサラダ 春雨スープ	10 炒り豆腐 小松菜と さつまいもサラダ 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 バナナケーキ	牛乳 じゃがバター	牛乳 人参蒸しパン	牛乳 マカロニ安倍川	牛乳 お菓子
昼食	12 鯖のミルク味噌煮 野菜チャンプル 果物	13 鶏つくね ひじきと高野豆腐 の煮物 もずくスープ	14 きつねうどん 切干大根煮 果物	15 豆腐ハンバーグ 野菜の海苔和え オニオンスープ	16 ひき肉カレー ヨーグルト和え 果物	17 鶏肉とキャベツの 春雨煮 おからサラダ 枝豆
おやつ	牛乳 スコーン	牛乳 アイスクリーム	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 みたらし団子	牛乳 チャンククッキー	牛乳 お菓子
昼食	19  敬老の日	20 筑前煮 和風サラダ 果物	21 麻婆豆腐 拌三絲 果物	22 アジフライ ピーナッツ和え 卵のすまし汁	23  秋分の日	24 肉じゃが ゴマドレサラダ トマト
おやつ		牛乳 サンドイッチ	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 大学芋		牛乳 お菓子
昼食	26 回鍋肉 三色ナムル ニラ玉スープ	27 芋のかき揚げ しらす入り酢の物 豆乳味噌汁	28 ちゃんぽん 茄子とひき肉の 甘辛みそ炒め 果物	29 煮魚 あらめの炒め煮 村雲汁	30 ポークビーンズ マカロニサラダ 枝豆	
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ポップコーン	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 栗おにぎり	

お知らせ  
☆☆お誕生会は6日です☆☆

月組、桃組、桜組は、  
コップとお箸の日です。  
お弁当は要りません。

