



	月	火	水	木	金	土
副食	(2日) ハヤシライス サラダ・フルーツ	(3日) ごはん・すまし汁 魚の西京焼き・きり とり干し大根の煮物	(4日) パン・コンソメスープ スパニッシュオムレツ サラダ・トマトフルーツ	(5日) ごはん・みそ汁 うま煮・フルーツ	(6日) ごはん・すまし汁 チキンカツ サラダ・人参グラッセ	(7日) ちゃんぽん フルーツ
おやつ	ピザトースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	みそ焼きそば 牛乳	ビスケット 牛乳	ミルクゼリー お茶・せんべい	クッキー 牛乳
未満児 朝おやつ	クッキー	パン	せんべい	卵焼き	ボーロ	ビスケット
副食	(9日) ごはん・吉野汁 肉の佃煮・フルーツ	(10日) ごはん・すまし汁 とりにく照り焼き ポテトサラダ	(11日) ごはん・コンソメスープ ミートボール・サラダ スパゲティ・フルーツ	(12日) ごはん・わかめスープ マーボー豆腐・フルーツ きゅうりのココロ	(13日) ごはん・みそ汁 すりめのフライ サラダ	(14日)  
おやつ	おにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	
未満児 朝おやつ	ビスコ	ウエハース	チーズ	バナナ	クッキー	
副食	(16日) ごはん・さつまい きゅうりとわかめ佃煮 フルーツ	(17日) ごはん・コンソメスープ 魚のミネソタ焼き コンニャクの金平・ポテト	(18日) パン アメリカンコンソメ ツナサラダ・フルーツ	(19日) ごはん・みそ汁 酢豚・フルーツ	(20日) ごはん・すまし汁 ムカツ・サラダ トト・きくらげの佃煮	(21日) 親子丼 フルーツ
おやつ	あんぱん 牛乳	牛乳もち お茶	かぼちとおからの ドーナツ 牛乳	ビスケット 牛乳	やき芋 牛乳	せんべい 牛乳
未満児 朝おやつ	コーンフレーク	ビスケット	せんべい	ホットケーキ	クッキー	クッキー
副食	(23日) ごはん・だし汁 そぼろ・フルーツ	(24日) ごはん・みそ汁 焼き魚・トト 野菜のごま和え	(25日)  誕生会 ごはん すまし汁・からあげ スパゲティ・フルーツ	(26日) ごはん・コンソメスープ とりにくチーズ焼き サラダ・高野豆腐の煮物	(27日)  終業式 ごはん すき焼き風煮・わかめ	(28日) きつねうどん フルーツ
おやつ	卵サンド 牛乳	クッキー 牛乳	ケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳
未満児 朝おやつ	ボーロ	チーズ	ビスコ	せんべい	ウエハース	ビスケット
副食	(30日) ~1/3(金) 年末年始休み	※未満児さんの朝おやつには牛乳がつきます 【子どもの噛む機能の発達と食事】 人は生まれながらにして噛むという機能をもち合わせていません。 噛むことは成長とともに身に付けていきます。そこで大切なのが乳幼児期の 食事です。成長や歯の発達に伴い食事形態を変えていくことで噛むことを覚え、 顎が発達し、よく噛んで食べられるようになります。 ★正しいごはんの食べ方★ ① 前歯で食材をかじり取る。 ② 奥歯で食材をすり潰す。 ③ 舌をうまく使い、食べ物 歯にのせたり奥に送り込んで 飲み込む。				
おやつ						
未満児 朝おやつ	※おみそ汁					

専月晩の寒さが厳しくなってきましたが、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にして、元気にすごしましょう!!
今月は2日(月)にスパムの準備をお願いします。

おうちいっぱいにごめ込んで噛まずに丸のみするのを防ぐように自分に合った一口の量を前歯でかじり取れるようになることが大切です。
誤嚥防止につながりますので、おうちの食事でも気にしてみてください。