



こりす組にお食事を運ぶと、きちんと椅子に座って食べる準備をする子ども達。手づかみやスプーンで上手に口に運び、もりもりおかわりもしています。たくさん遊んで、すっかり食べて、だんだんたくましくなってきました。しかし、ときには体調が思わしくない場合も…。

お腹をこわしている時は、冷たい物、脂っこい物、繊維質の物は避けて消化しやすい物や温かい物を選ぶと良いですよ。食事の内容に不安がある際はいつでも保育士や給食室の職員にご相談ください。

のどの粘膜が乾燥すると、菌やウイルスを防御する力が弱まってしまいます。風邪を防ぐ為にも、換気、加湿を行って空気が乾燥しないように注意しましょう。



12がつ こりすぐみのこんだて



R6.11.29 認定こども園しんよこえ

げつ	か	すい	もく	きん
2 日 ・ 魚のムニエル ・ 青菜のごま和え ・ 白玉麩と玉ねぎのすまし汁	3 日 ・ 鶏すき焼き ・ ブロッコリーのおかか和え ・ かぶのすまし汁	4 日 ・ 大根と厚揚げの煮物 ・ 茹で野菜 ・ きのこのみそ汁	5 日 ・ 白身魚の蒸し焼き ・ 茹でブロッコリー ・ わかめのスープ	6 日 ・ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ 青菜と大豆の和え物 ・ 白菜のみそ汁
9 日 ・ 魚のごま焼き ・ わかめともやしの和え物 ・ 白菜のすまし汁	10 日 ・ 鶏肉と白菜の豆乳煮 ・ さつま芋とひじきの和え物 ・ きのこのみそ汁	11 日 ・ 厚揚げの野菜あんかけ ・ 茹でブロッコリー ・ さつま汁	12 日 ・ 鶏肉の照り焼き ・ 青菜の柔らか煮 ・ 根菜汁	13 日 ・ じゃが芋と揚げの煮物 ・ ブロッコリーのごま和え ・ 白玉麩のすまし汁
16 日 ・ 魚のみそ焼き ・ ほうれん草の白和え ・ 大根のすまし汁	17 日 ・ 高野豆腐の煮物 ・ 白菜と青菜のおかか和え ・ わかめのすまし汁	18 日 ・ 厚揚げと大豆の煮物 ・ 茹でさつまいも ・ ほうれん草のみそ汁	19 日 ・ ひき肉じゃが ・ ブロッコリーと人参のごま和え ・ 玉ねぎのみそ汁	20 日 ・ 鮭の塩焼き ・ 青菜のおかか和え ・ 冬至南瓜 ・ 豆腐のすまし汁
23 日 ・ 鶏肉のごま焼き ・ 茹で野菜 ・ かぶのみそ汁	24 日 ・ 魚のきのこあんかけ ・ 青菜のお浸し ・ じゃが芋のすまし汁	25 日 ・ 鶏ささみのうすくずあん ・ キャベツとわかめの和え物 ・ 豆腐のみそ汁	26 日 ・ 豆腐ハンバーグ ・ 青菜と切干大根の和え物 ・ きのこのみそ汁	27 日 ・ 大根のそぼろ煮 ・ 茹でさつまいも ・ 茹でブロッコリー ・ うすあげのすまし汁

※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。

※月齢や個人差に合わせて形状を変更しています。

