



2がつ こりすぐみのこんだて



R6.2.1 認定こども園しんよこえ

大人と違って、幼い子どもたちは体温調節機能が未熟なため、体が冷えたり熱がこもったりします。「暑い」「寒い」という気持ちもうまく伝える事が出来ません。室外の寒さはもちろん、室内の暖房の温度にも気を配りましょう。

大豆は、米に足りない栄養を補うとてもいい食品です。特に大豆から作られるみそは、日本の伝統食品の一つであり、発酵食品なのでおなかの調子を整えたり、体を温める働きがあります。大豆の栄養も吸収しやすい形になっているので小さいお子さまや体調を崩した時にもおすすめです。

小さい頃から、豆の味、みその味に慣れて好きになるといいですね。健康は、朝一杯のみそ汁から！

げつ	か	すい	もく	きん
※行事・材料の都合により、一部献立を変更することがあります。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。			1日 ・鶏すき ・青菜の和え物 ・わかめのすまし汁 ・ちりめん納豆	2日 ・つぶし大豆入りハンバーグ ・ブロッコリーの和え物 ・白玉麩のみそ汁
5日 ・手作りがんもの煮物 ・青菜と切干大根の和え物 ・玉ねぎのすまし汁	6日 ・白身魚の塩焼き ・じゃがいもの甘辛煮 ・菜花のごま和え ・うすあげのみそ汁	7日 ・鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 ・キャベツのおかか和え ・厚揚げのすまし汁	8日 ・豆腐の野菜あんかけ ・茹でさつまいも ・大根のみそ汁	9日 ・魚の蒸し焼き ・茹でブロッコリー ・かぼちゃの煮物 ・根菜汁
12日 振替休日	13日 ・魚の塩こうじ焼き ・炒り豆腐 ・焼きさつまいも ・わかめのすまし汁	14日 ・かぶと鶏肉の煮物 ・茹でスナックえんどう ・きのこのすまし汁	15日 ・魚のねぎみそ焼き ・茹で野菜 ・大根のすまし汁	16日 ・白花豆入り肉じゃが ・キャベツのおひたし ・野菜スープ
19日 ・魚のごま焼き ・キャベツともやしの和え物 ・かぼちゃの煮物 ・麩のすまし汁	20日 ・鶏肉と大豆の煮物 ・青菜とちりめんの和え物 ・玉ねぎとわかめのすまし汁	21日 ・厚揚げとじゃがいもの煮物 ・白菜とブロッコリーのごま和え ・岩のり汁	22日 ・魚のムニエル ・青菜ともやしの和え物 ・じゃがいものすまし汁	23日 天皇誕生日
26日 ・高野豆腐の煮物 ・青菜ののり和え ・白菜のすまし汁	27日 ・煮魚 ・ブロッコリーと人参の和え物 ・茹でじゃがいも ・豆腐のすまし汁	28日 ・鶏団子と春キャベツの煮物 ・わかめともやしの和え物 ・春雨スープ	29日 ・魚の照り焼き ・うすあげとさつま芋の煮物 ・茹でスナックえんどう ・なめこのみそ汁	



【使用している大豆食品】
 みそ 豆腐 うす揚げ 厚揚げ
 大豆 豆乳 高野豆腐 納豆