



# 2がつ ごりすぐみのこんだて



R5.2.1 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
		1日 ・豆腐の野菜あんかけ ・焼きさつまいも ・大根のみそ汁	2日 ・うすあげと切干大根の煮物 ・青菜のお浸し ・きのこのすまし汁	3日 ・つぶし大豆入りハンバーグ ・ブロッコリーのしらす和え ・白玉麩のみそ汁
6日 ・鶏団子と白菜の煮物 ・茹で野菜 ・豆腐と玉ねぎのスープ	7日 ・魚の塩焼き ・じゃが芋の甘辛煮 ・菜花のごま和え ・うすあげのみそ汁	8日 ・かぶとひき肉の煮物 ・じゃがいもと スナックエンドウの和え物 ・野菜スープ	9日 ・鮭の蒸し焼き ・ブロッコリーのごま和え ・わかめのみそ汁	10日 ・鶏肉の照り焼き ・青菜のおかか和え ・春キャベツのみそ汁
13日 ・魚の塩こうじ焼き ・炒り豆腐 ・根菜スープ	14日 ・鶏肉と大豆の煮物 ・青菜のおかか和え ・きのこのみそ汁	15日 ・手づくりがんもの煮物 ・白菜のブロッコリーのごま和え ・岩のり汁	16日 ・魚のみそ汁 ・青菜ともやしの和え物 ・じゃが芋のすまし汁	17日 ・白花豆入り肉じゃが ・キャベツおひたし ・かぶのスープ
20日 ・白菜と鶏肉の豆乳煮 ・焼きさつまいも ・わかめのみそ汁 ・ちりめん納豆	21日 ・魚のねぎみそ焼き ・茹で野菜 ・豆腐のすまし汁	22日 ・じゃが芋とひき肉のおやき ・わかめとかぶの煮物 ・春雨のスープ	23日 <b>天皇誕生日</b>	24日 ・魚のホイル焼き ・じゃが芋とブロッコリーの和え物 ・大根のすまし汁
27日 ・高野豆腐の煮物 ・青菜ののり和え ・白菜のすまし汁	28日 ・魚の照り焼き ・大豆とさつまいもの煮物 ・なめこのみそ汁	※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。 ♡手作りがんもは園で豆腐から作っています。		

## 【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

