



12がつ こりすぐみのこんだて



R4.12.1 認定こども園しんまこえ

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。

げつ	か	すい	もく	きん
				1日 ・鶏団子の煮物 ・青菜のお浸し ・きのこのみそ汁
2日 ・白身魚の蒸し焼き ・茹でブロッコリー ・さつま芋と蓮根の煮物 ・岩のり汁	5日 ・魚のねぎ焼き ・青菜のわかめ和え ・にゅうめん汁	6日 ・鶏ささみのうすくずあん ・ブロッコリーの和え物 ・焼きさつま芋 ・白菜のすまし汁	7日 ・大根と高野豆腐の煮物 ・青菜のごま和え ・きのこのみそ汁	8日 ・さつまいもとちりめんの お焼き ・いんげんのおかか煮 ・根菜汁
9日 ・魚のムニエル ・炒り豆腐 ・かぼちゃの煮物 ・わかめスープ	12日 ・魚のみそ焼き ・青菜の白和え ・大根のすまし汁	13日 ・とりにくじゃが ・茹でブロッコリー ・豆腐のみそ汁	14日 ・さつま芋と切り昆布の煮物 ・いんげんのごま和え ・なめこのみそ汁	15日 ・大根と厚揚げの煮物 ・キャベツの赤しそ和え ・わかめのみそ汁
16日 ・魚の塩こうじ焼き ・青菜と白菜のおかか和え ・じゃが芋のすまし汁	19日 ・とりすきやき ・さつま芋の煮物 ・豆腐のみそ汁	20日 ・魚の照り焼き ・焼きかぼちゃ ・青菜のお浸し ・玉ねぎのすまし汁	21日 ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・青菜のおかか和え ・白菜のみそ汁	22日 ・鮭の柚庵焼き ・かぼちゃと小豆の煮物 ・きのこのすまし汁
23日 ・厚揚げの野菜あんかけ ・茹でブロッコリー ・星の麩のスープ	26日 ・焼き魚 ・さつま芋とわかめの煮物 ・きのこのすまし汁	27日 ・ふろふき大根 ・青菜のごま和え ・うすあげのすまし汁	28日 ・根菜と鶏肉の煮物 ・つまみ菜とえのきの和え物 ・白玉ふと玉ねぎの みそ汁	* 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。