



大人と違って、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。小さいお子さまや体調を崩した時にもおすすめです。

子どもの頃から、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！



2がつ こりすぐみのこんだて



R8.2.1 認定こども園しんよこえ

げつ	か	すい	もく	きん
2 日 ・ 魚の照り焼き ・ キャベツともやしのやわらか煮 ・ 茹でさつま芋 ・	3 日 ・ 肉じゃが ・ 茹でブロッコリー ・ かぶのみそ汁	4 日 ・ 鮭大根 ・ 炒り豆腐 ・ 青菜とえのきのすまし汁	5 日 ・ 鶏肉と蓮根の煮物 ・ 青菜のおかか和え ・ うすあげのみそ汁	6 日 ・ カレイの塩焼き ・ じゃが芋の甘辛煮 ・ ほうれん草と人参の和え物 ・ 大根のみそ汁
9 日 ・ 魚のムニエル ・ 青菜ともやしのお浸し ・ なめこのすまし汁	10 日 ・ 鶏団子と白菜の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ わかめと春雨のスープ	11 日 建国記念の日	12 日 ・ 大根と鶏肉の煮物 ・ 青菜のおかか和え ・ さつま芋のみそ汁	13 日 ・ 魚のみそ煮 ・ 人参とじゃがいもの炒め煮 ・ 豆腐のすまし汁
16 日 ・ 手づくりがんも ・ キャベツとじゃがいもの煮物 ・ 玉ねぎのすまし汁 ・ 納豆	17 日 ・ かぶと鶏肉のみそ煮 ・ ブロッコリーの塩麴和え ・ チンゲン菜のスープ	18 日 ・ 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 ・ スナップエンドウのやわらか煮 ・ わかめスープ	19 日 ・ たらのみぞれ煮 ・ 茹でブロッコリー ・ じゃが芋のすまし汁	20 日 ・ 白花豆入り鶏じゃが ・ 青菜のおひたし ・ キャベツのすまし汁
23 日 天皇誕生日	24 日 ・ 煮魚 ・ 青菜とうすあげの煮物 ・ 豆腐のすまし汁 ・ きな粉	25 日 ・ 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ・ 茹でブロッコリー ・ 大根のみそ汁	26 日 ・ 鮭の青のり焼き ・ さつま芋と刻み大豆の煮物 ・ なめこのみそ汁	27 日 ・ 高野豆腐の煮物 ・ 青菜ののり和え ・ 白菜のすまし汁

【使用している大豆食品】

みそ 豆腐 うす揚げ 納豆
厚揚げ 大豆 高野豆腐
豆乳

※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。

