



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

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！

【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

げつ	か	すい	もく	きん
2日	3日	4日	5日	6日
<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・茹でブロッコリー ・かぶのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭大根 ・炒り豆腐 ・青菜とえのきのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と蓮根の煮物 ・青菜のおかか和え ・うすあげのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	10日	11日	12日	13日
<ul style="list-style-type: none"> ・魚のムニエル ・青菜ともやしのお浸し ・なめこのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p style="color: red;">建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大根と鶏肉の煮物 ・青菜のおかか和え ・さつま芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	17日	18日	19日	20日
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぶと鶏肉のみそ煮 ・ブロッコリーの塩麹和え ・チンゲン菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのみぞれ煮 ・茹でブロッコリー ・じゃが芋のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	24日	25日	26日	27日
<p style="color: red;">天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・煮魚 ・青菜とうすあげの煮物 ・豆腐のすまし汁 ・きな粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の煮物 ・青菜ののり和え ・白菜のすまし汁

※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。

※月齢や個人差に合わせて、形状を変更しています。

