



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、しっかり食べて、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。



12がつ こりすぐみのこんだて



R7.12.1 認定こども園しんよこえ

げつ	か	すい	もく	きん
1 日 ・ とり肉豆腐 ・ 茹でさつま芋 ・ かぶとわかめのすまし汁	2 日 ・ 鮭とかぶの煮物 ・ ブロッコリーのおかか煮 ・ 白玉麩のみそ汁	3 日 ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ 青菜のお浸し ・ 豆腐と大根のすまし汁	4 日 ・ 鮭とじゃが芋の豆乳煮込み ・ 茹でにんじん ・ うすあげのみそ汁	5 日 ・ 豆腐と野菜のみそ煮 ・ ゆでじゃがの青のりかけ ・ 春雨スープ
8 日 ・ 高野豆腐と鶏肉の煮物 ・ 青菜とじゃこの和え物 ・ わかめのすまし汁	9 日 ・ 魚の塩焼き ・ 青菜のえのき和え ・ 茹でさつま芋 ・ 白菜の味噌汁	10 日 ・ 鶏肉とにんじんのみぞれ煮 ・ ブロッコリーとじゃが芋のおかか煮 ・ もやしとわかめのすまし汁	11 日 ・ 煮魚 ・ さつま芋と人参の煮物 ・ かぶのみそ汁	12 日 ・ 大根とじゃが芋のそぼろあんかけ ・ 青菜のお浸し ・ にゅうめん汁
15 日 ・ 魚のみそ焼き ・ 青菜とうすあげの煮物 ・ ふのすまし汁	16 日 ・ 鶏肉とかぶの豆乳煮 ・ さつま芋とひじきの和え物 ・ 白菜のすまし汁	17 日 ・ 大根葉いり鶏つくね ・ じゃが芋とちりめんの煮物 ・ えのきのくず汁	18 日 ・ 白身魚のソテー ・ さつま芋とにんじんの和え物 ・ 茹でブロッコリー ・ きのこのみそ汁	19 日 ・ 魚のみそ煮 ・ ほうれん草ともやしの和え物 ・ うすあげと白菜のみそ汁
22 日 ・ 鮭の照り焼き ・ 冬至南瓜 ・ 茹でブロッコリー ・ 豆腐のすまし汁	23 日 ・ 高野豆腐とさつま芋の煮物 ・ 青菜と人参のお浸し ・ しめじのみそ汁	24 日 ・ 魚の青のり焼き ・ にんじんとうすあげの煮物 ・ なめこのみそ汁	25 日 ・ 豆腐ハンバーグ ・ ブロッコリーと人参のおかか和え ・ わかめスープ	26 日 ・ 白菜と鶏ひき肉の旨煮 ・ 茹でさつま芋 ・ 年越しうどん



※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。ご了承下さい。
※月齢や個人差に合わせて形状を変更しています。



