



2がつ こりすぐみのこんだて



R3. 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！

* 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。



げつ	か	すい	もく	きん
1日 ・鶏ささみのうすくずあん ・青菜の和え物 ・わかめのみそ汁	2日 ・煮魚 ・さつま芋とひじきの炒め煮 ・麩のすまし汁 ・いちご	3日 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・青菜のお浸し ・白菜のスープ	4日 ・みそ鶏じゃが ・キャベツのごま和え ・えのきのすまし汁	5日 ・白身魚の塩焼き ・じゃが芋と人参の煮物 ・茹でブロッコリー ・うすあげのみそ汁
8日 ・白身魚のみそ煮 ・青菜とえのきの和え物 ・ゆでじゃが芋 ・にんじんのすまし汁	9日 ・鶏つくねのあんかけ ・かぼちゃの煮物 ・茹でブロッコリー ・野菜のスープ	10日 ・さつまいもとひじきの煮物 ・キャベツのしらす和え ・大根のみそ汁	11日 建国記念の日	12日 ・高野豆腐の煮物 ・青菜のおかか和え ・白菜のすまし汁 ・いよかん
15日 ・鶏肉と厚揚げの煮物 ・キャベツの和え物 ・しめじのみそ汁 ・ぽんかん	16日 ・鮭の塩焼き ・炒り豆腐 ・茹でブロッコリー ・春キャベツのすまし汁	17日 ・じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 ・青菜のごま和え ・麩のすまし汁	18日 ・白身魚の青のり焼き ・ゆでじゃが芋 ・人参とブロッコリーの和え物 ・白菜のみそ汁	19日 ・鶏団子と白菜の煮物 ・茹でさつま芋 ・しらす納豆 ・豆腐のみそ汁
22日 ・鮭のムニエル ・じゃが芋の青のりかけ ・はくさいの蒸し焼き ・豆腐のすまし汁	23日 天皇誕生日	24日 ・麩の煮物 ・青菜とわかめの和え物 ・春雨スープ	25日 ・野菜と鶏肉の豆乳煮 ・青菜のごま和え ・玉ねぎのすまし汁 ・りんご	26日 ・白身魚の照り焼き ・焼きさつま芋 ・ゆでブロッコリー ・なめこのみそ汁

【使用している大豆食品】

みそ 豆腐 うす揚げ 厚揚げ
おから 豆乳